№11 (409) май-июнь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Апчхи на аллергию!

СТР. 2

Сам себе доктор

Работая в саду, легко поранить руки...

Если рана небольшая, главное — хорошо ее промыть, ну а дальше...

* Хорошо разомните лист подорожника, приложите к ранке и прибинтуйте. Повязку меняйте каждые 2-3 часа.

* Сок подорожника успокаивает раздражение от укусов насекомых.

* Растворите 1 чайн. ложку меда в 1/4 стакана теплой кипяченой воды и промойте порез. Затем рану смажьте медом, сверху положите стерильный бинт, сделайте повязку. Делая перевязку, можно смачивать подживающую ранку соком подорожника или пижмы.

* Если рана не затягивается больше недели, периодически посыпайте ее порошком из сушеных цветков толокнянки (медвежьи ушки).

* Укололись, работая с кустарником? Чтобы не появилось нагноение, ранку промойте чистой водой или перекисью водорода, после чего приложите кашицу из натертого сырого лука, чеснока, картофеля, моркови. Не нужно делать овощную смесь — одного вида овоща достаточно.

* Если же образовался нарыв, поможет печеный лук или отвар лопуха. Приготовьте его покрепче из 5 ст. ложек измельченного корня лопуха и 2 стаканов воды (варите на медленном огне 10 минут, настаивайте 1 час, процедите). Мягкую салфетку смочите в теплом отваре и приложите к нарыву.

* Если нарыв долго не вскрывается, приложите к нему листья конского щавеля, мелко их изрубив.

НАСТОИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ НА 2 ДНЯ, ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, А ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ПОДОГРЕТЬ.

Цифры и факты

Где больше всего долгожителей

Жизнь в горах способствует долголетию. Организм вынужден отращивать новые кровеносные сосуды, чтобы создавать новые пути для кровотока в сердце. А яркое солнце в горах помогает организму вырабатывать витамин D, который благоприятно влияет на работу сердца и защищает от рака.

*** В Эквадорских Андах** на высоте около 1850 метров над уровнем моря средняя продолжительность жизни людей больше 100 лет! И это не дряхлые, беспомощные старцы, а подвижные, жизнерадостные люди! Им практически неизвестны рак, сердечные болезни, артриты, старческое слабоумие и другие горести преклонных лет. Что еще более удивительно — любвеобильные старики способны и в 100 лет зачинать детей! Ученые видят секрет этих долгожителей в постоянной, но умеренной физической активности (6 дней в неделю работа в полях) и в пище. Люди в основном едят то, что сами выращивают: свежие плоды авокадо, ананасы, папайю. Также в их рационе присутствуют молочные продукты и в небольшом количестве мясо, которое запивают водой из родников.

*** На севере Индии, в Кашмире,** в труднодоступной гималайской долине, живут люди, которые не знают, что такое болезни, у них рекордная средняя продолжительность жизни: 110-120 лет. У стариков все органы в отличном состоянии, особенно зубы и глаза. Люди очень выносливы, никогда не сердятся, не жалуются, не нервничают, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят неприятности. Причина такого здоровья и духовной гармонии кроется в особой диете: мало мяса и молочных продуктов, больше неочищенных злаков, бобовых, картофеля и, самое главное, фруктов — яблок и абрикосов. Их едят целиком, в том числе и косточки.

*** В горах Кавказа** тоже много долгожителей. Но кавказцы считают, что причиной их долголетия является не богатая природа с чистым, целебным воздухом, не разнообразие дичи и растений, а традиция поздних браков, что делает семьи крепкими, детей — здоровыми, а, следовательно, жизнь счастливой и долгой. Даже абхазские сказки и легенды гласят о долголетии предков. Древний эпос рассказывает о жизни одной легендарной семьи, где мать за свои 150 лет жизни родила 99 сыновей и одну дочь. Герои другой сказки — 900-летний жених и его 600-летняя невеста. А в Лерикском районе Азербайджана, в Талышских горах, чабан Ширали Муслимов прожил 168 лет. В 136 лет он вновь стал отцом. Питался мужчина сыром, фруктами, овощами и медом, а пил только родниковую воду и травяные настои. И еще каждый день проводил в труде. А другой житель — Махмуд Эйвазов — за свои 152 года жизни благодарит работу в поле. Сархат Рашидова, жительница горного аула Верхний Зидьян, в Дагестане, прожила 131 год. В чем секрет ее долголетия, бабушка Сархат не знала и сама. Говорила, что ни разу в жизни не болела, не пила лекарств. Быть может, дело в наследственности или в том, что не поддалась уговорам родственников переехать в город, а осталась жить в ауле, поближе к природе.

Новости

В ЕССЕНТУКАХ открылся православный центр для наркоманок. Он пока единственный в России. Всего предполагается, что послушниц будет 20. Сейчас здесь 10 девушек из разных регионов страны. Все девушки будут проходить обязательное послушание в Свято-Георгиевском женском монастыре.

АМЕРИКАНСКИЕ микробиологи доказали, что моча нестерильна. В ней найдены бактерии и инфекции, обитающие в мочевом пузыре и мочевыделительных путях. Причем те, которые не выявляются при посеве мочи на флору.

В США создано лекарство для лечения муковисцидоза. При этом наследственном заболевании повышается вязкость слизи, и она накапливается в дыхательной, пищеварительной и мочеполовой системах. Новый препарат улучшает работу легких.

В ГАЗИРОВКЕ нашли вещество, вызывающее рак. Речь идет о карамельном красителе: с ним связано до 15 тысяч новых случаев рака в год. Производители обещали делать газированные напитки без него, но только в Америке. В России эти красители используют во всех продуктах.

И ЗДАВНА паутину прикладывали к ранам, и они затягивались за несколько дней. Это свойство делает ее идеальным материалом для медицинских пластырей. Немецкие ученые уже разработали первый образец чудо-пластыря, на его поверхность нанесены белки паутины.

Знаете ли вы, что...

● Препараты ибупрофен и диклофенак, которые можно купить в аптеке без рецепта, удваивают риск сердечного приступа. Об этом заявили пациенты, которые пытались снять суставную боль и попали в кардиологию. Идут судебные разбирательства, но ученые утверждают, что эти препараты безопасны в низких дозах, если принимать их недолго.

● Вредное воздействие солнца поначалу незаметно (кроме явных солнечных ожогов). Но через много лет, иногда даже десятилетий, на этих местах может появиться меланома. Хорошей защитой от ультрафиолета служит любая плотная одежда из натуральных тканей. Наряды из синтетики пропускают до 20% прямых солнечных лучей.

● Сидячий образ жизни вреден для здоровья, даже если вы находитесь в хорошей физической форме. После сидения от 2 до 7 часов в крови возрастает уровень сахара и снижается уровень хорошего холестерина. Кроме того, каждые 2 часа в день пребывания в сидячем положении увеличивают риск ожирения на 5%.

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Собираем листочки малины

ПОКА ЯГОДЫ МАЛИНЫ НЕ ПОСПЕЛИ, РЕКОМЕНДУЕМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОЛОДЫЕ ЛИСТОЧКИ И ВЕТОЧКИ.

*** От изжоги, болей и тяжести в желудке** поможет настой из листьев, цветов и молодых веточек малины. 2 ст. ложки сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.

*** При заболеваниях дыхательных путей, гастрите, энтерите, кожных сыпях** 4 чайн. ложки измельченных листьев малины заварите 2 стаканами кипятка, процедите и пейте по полстакана 4 раза в день.

*** При кашле, простуде** поможет отвар из листьев малины: 10 г листьев кипятите в 200 мл воды в течение 10 минут, процедите. Принимайте по 50 мл 3 раза в день.

*** При бронхите и для отхаркивания при кашле**: 2 ст. ложки измельченного сухого сырья залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, процедите и пейте в горячем виде.

*** При бронхиальной астме** 50 г корней малины, собранных во время цветения или поздней осенью, залейте 0,5 л воды, кипятите 30-40 минут на медленном огне и принимайте по 50-70 г 3-6 раз в день.

*** При ожогах, угревой и других кожных сыпях, рожистых воспалениях кожи** поможет мазь из малины. Чистые свежие листья разотрите, отожмите сок, размешайте со сливочным маслом (на 1 часть сока из листьев малины — 4 части масла). Смазывайте мазью пораженные места 2 раза в день. Мазь храните в холодильнике.

*** Для лечения рожистых воспалений, а также при блефаритах и конъюнктивитах** 10 г сухих измельченных листьев малины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Используйте для примочек.

*** При геморрое, женских заболеваниях** делайте примочки и спринцевания с настоем цветков и листьев малины: по 10 г цветков и листьев смешайте, настаивайте в 200 мл кипятка в течение 30 минут, процедите. Настой готов.

*** При обильных менструациях** рекомендуется смесь из равных частей листьев малины и земляники, коры дуба, травы лапчатки гусиной и тысячелистника. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 5-6 часов, а затем кипятите на слабом огне 15 минут. Принимайте по 200 г в день в течение 5-8 дней.

*** Во время почечной колики** хорошо помогают ванны из сбора: 20 г листьев малины, 100 г веток березы, 10 г листьев манжетки, 10 г травы сушеницы топяной. Смесь заварите в 5 л кипятка, настаивайте 1 час и вылейте в ванну с горячей водой.

*** Герпес** в народе лечили ветками малины: на больное место накладывали разжеванную кашицу из молодых веточек.

И. С. Середа, народный целитель

В МАЛИНЕ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПУРИНОВ, ПОЭТОМУ БОЛЬНЫМ ПОДАГРОЙ И НЕФРИТОМ НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ ЯГОДЫ.

Апчхи на аллергию!

Откажитесь от длительных прогулок и загородных поездок в середине дня — в это время в воздухе витает особенно много пыльцы.

* В сухие дни лучше сидеть дома, а гулять или рано утром, или в сырую, дождливую погоду, когда пыльца прибита к земле.

* Самое неподходящее место для прогулок — парки с неухоженными газонами: прошлогодняя листва — излюбленное место обитания и размножения грибков. Идеальное место для прогулок — вокруг прудов и водоемов, где пыльцы немного.

* На улице носите очки — солнечные или обычные. После возвращения с улицы лучше поменять одежду, принять душ, прополоскать рот, промыть глаза.

* Поставьте москитные сетки на окна или занавесьте их влажной трех-, четырехслойной марлей.

* Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.

* Не испытывайте организм на прочность — откажитесь от косметики и кремов с высокой концентрацией растительных экстрактов.

* Не нервничайте по пустякам — стрессы подавляют иммунитет, а это повышает вероятность развития аллергии.

* Поллиноз обычно идет рука об руку с аллергией на продукты. Чтобы не провоцировать обострение, из пищевого рациона исключите все плоды с косточками, орехи, морковь, зелень.

* Тополиный пух — основной переносчик пыльцы злаковых трав, которые являются причиной поллиноза.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

«Я умираю, со мной что-то не так...»

Крутится в голове навязчивая мысль. Сердце отчаянно бьется, в глазах темнеет, не хватает воздуха. Волной накатывает ужас. Отчаянно хочется убежать и спрятаться — прямо сейчас. И лишь через несколько минут страх отпускает, а мир обретает привычные формы, оставляя тебя опустошенным и измотанным...

ПАНИКА МОЖЕТ НАСТИГНУТЬ ГДЕ УГОДНО И КОГДА УГОДНО

Женщины переживают приступы панической атаки в три раза чаще, чем мужчины. Паника может настигнуть где угодно и когда угодно. Но чаще всего приступы испытывают в многолюдных местах — в торговых центрах, на улице, в кафе, на вокзале. Паника может начаться в закрытом помещении — лифте, автобусе, самолете.

Нарастающая тревога и внезапный острый дискомфорт, переходящий в страх, может продолжаться несколько минут. Какие еще могут быть ощущения? Сильное сердцебиение, дрожь и слабость, потливость, сухость во рту, боль или давление в груди, чувство удушья — нехватка воздуха, тошнота, тяжесть или жжение в желудке, головокружение, ощущение нахождения «вне тела», «земля уходит из-под ног», «все плывет», сильный страх потерять контроль, упасть в обморок, сойти с ума или умереть.

Переживая приступ панической атаки, человек может ощущать, что это последние минуты его жизни, мучаясь в течение этого времени навязчивыми мыслями: «Я схожу с ума», «Я в ужасе, а все думают, что я сумасшедшая», «Сейчас я закричу, упаду в обморок, и все будут надо мной смеяться», «Кажется, я умираю — у меня сердечный приступ», «Я задыхаюсь...».

Приступ паники встречайте как старого врага. Только преодолевая дискомфорт, тревогу и страх, можно научиться справляться с ними.

ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО САМО ПО СЕБЕ НЕ ОПАСНО

Тем более не стоит считать приступы паники душевной болезнью или сумасшествием. Это состояние не приведет к смерти, но постоянное повторение сигнализирует о развитии панического невроза и может испортить всю жизнь. Люди, страдающие паническими расстройствами, чаще предпочитают остаться дома, избегают больших скоплений людей — торговых и развлекательных центров, вокзалов и аэропортов. Они перестают летать на самолетах, ездить в лифте. Все места, где может настигнуть паника, обходят стороной. Жизнь превращается в рутину, тревога привязывает к дому, где приступы паники случаются реже всего. На фоне панического невроза могут развиться разного рода фобии — боязнь замкнутого пространства, боязнь оказаться беспомощным в какой-либо ситуации, вплоть до боязни насекомых и страха перед врачами.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ПАНИЧЕСКИЙ НЕВРОЗ

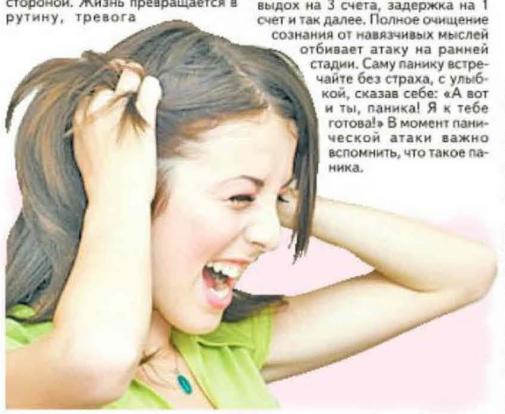
Стресс. Хроническое, выматывающее напряжение дома и на работе. Сложные отношения, постоянная необходимость реагировать и принимать решения, подавление личности. Особенно рискуют пережить паническую атаку эмоционально неустойчивые, с чувствительной нервной системой люди.

Образ жизни. Нерегулярное питание, злоупотребление алкоголем, наркотиками, хронический недосып и пассивный образ жизни подготавливают благодатную почву для развития невроза.

Привычка самоанализа. Подавленные чувства и страхи, проблемы, отложенные «на потом», нерешенные вопросы, неудовлетворенность собой провоцируют тревогу, всплывая в самый неподходящий момент. Часто паника случается в том месте, где она уже возникала. Жертвы панических атак считают эту проблему своей слабостью или проявлением безумия, поэтому обращаются за помощью только тогда, когда невроз уже перешел в хроническую стадию. С паническим неврозом можно жить долгие годы, при этом приступы паники могут случаться все чаще, расшатывая нервную систему и ухудшая качество жизни. Не стоит тянуть с лечением, но оно может затянуться на несколько лет.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРИСТУПЫ ПАНИКИ

Нужно обратить внимание на сигналы — нарастающую тревожность, учащение дыхания и сердцебиения. Попробуйте контролировать дыхание: короткий вдох, задержка и плавный длинный выдох с расслаблением мышц (сверху вниз); вдох обязательно должен быть короче выдоха. Важно соблюсти баланс — не перенасытить мозг кислородом. Итак: вдох на 2 счета, задержка на 2 счета, выдох на 3 счета, задержка на 1 счет и так далее. Полное очищение сознания от навязчивых мыслей отбивает атаку на ранней стадии. Саму панику встречайте без страха, с улыбкой, сказав себе: «А вот и ты, паника! Я к тебе готова!» В момент панической атаки важно вспомнить, что такое паника.



ЗАПИШИТЕ В БЛОКНОТ ПАМЯТКУ

«Это обычная паническая атака, я совершенно здорова. Меня испугала тревожная обстановка, и я выпила лишнюю чашку кофе натощак. Я всегда успешно справлялась с паникой. Я начинаю плавно дышать, расслабляю мышцы, и тревожные мысли отступают. Мне нечего бояться. Я спокойна, я в безопасности!» Полезно начать описывать свои переживания. Например: «Мое сердце часто забилось! Это признаки панической атаки, которую я переживала уже много раз. Сердце бьется так же часто, как будто я бегу! Но кто сказал, что бег вреден для сердца? Да, мое сердце тренируется, причин для страха нет!»

УПРАВЛЯЯ ПРИСТУПОМ, БОРИТЕСЬ С НЕВРОЗОМ

Приступ паники, встреченный с готовностью, даже агрессивно, может и должен отступить. Научившись контролировать дыхание и мысли, можете отправляться в опасные места. Оказавшись в людном месте, прислушайтесь к себе — нарастает ли тревога? Записывайте приходящие в голову мысли. Ощутив подход приступа паники, встречайте его как старого врага. Только преодолевая дискомфорт, тревогу и страх, можно научиться справляться с паническими атаками. Управление приступом позволяет бороться и с неврозом.

В. А. Бурмистров, психоневролог, кандидат медицинских наук

От чирьев дрожжи пила, а помог одуванчик

Как-то попала под сильный дождь, простудилась, у меня появились чирьи. Думала, они скоро пройдут, но этого не произошло. Уже и переливание крови делала, и дрожжи пила — все напрасно. Поехала в гости к бабушке. Увидела она, как я мучаюсь, и приготовила свое лекарство. Накопала корней одуванчика и лопуха, промыла и мелко нарезала. 1 ст. ложку корней одуванчика и 2 ст. ложки корней лопуха залила 1 л воды, варила 15 минут, настаивала час. Я пила такое лекарство по 1 стакану за полчаса до еды 3 раза в день. Каждый день бабушка готовила свежий отвар. Неделю лечилась, 3 дня перерыв, потом повторила курс. Чирьи прошли и с тех пор больше не появлялись.

О. Ломоносова, Воронежская обл.

От цистита — настой хмеля

В прошлом году ко мне привязался цистит. Антибиотики, которые назначил врач, принимать не хотела. Знакомая посоветовала полечиться хмелем. Решила попробовать, потому что дома у меня были сушеные шишки хмеля. Готовила настой: 2 чайн. ложки измельченных шишек хмеля заливала 1 стаканом кипятка, настаивала час, процеживала и принимала по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды и 1/4 стакана настоя непосредственно перед сном. Пила настой 2 недели. «Хмельное» лечение справилось с моим недугом, и болезнь отступила.

И. Н. Егорова, Архангельская обл.

Целебный компресс на больные суставы

Эта смесь всегда помогает мне снять боль в суставах, когда переработаю на даче. Подогреваю в эмалированной кастрюле 0,5 стакана облепихового масла, добавляю 1 ст. ложку морской соли и 2 ст. ложки меда. Перемешиваю и еще раз немного подогреваю. На ночь натираю смесью сустав, сверху кладу лист лопуха, оборачиваю полиэтиленом и укутываю шерстяным платком. Утром снимаю компресс и вытираю колено влажным полотенцем.

И. Н. Воронина, Воронежская обл.

От гастрита я лечилась подорожником

Вернее, его соком. Пила его по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. На зиму тоже заготавливала лекарство: смешивала сок подорожника с водкой (1:1) — в таком виде он долго не портится. Также на зиму можно насушить листья подорожника и готовить настой: 3 чайн. ложки сухого сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6-8 часов и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

И. Н. Пенкина, Ярославская обл.

Кошмарики

СПАСЛИ ЛИЦО ВРАЧИ И... ПИЯВКИ

Шведские врачи использовали несколько сотен пиявок, чтобы спасти лицо женщины, которую покусала ее собака. Животное покусало лицо хозяйки, оторвав мягкие ткани, в том числе верхнюю губу, нос и часть щеки. Самой сложной задачей было поддерживать кровоснабжение оторванного участка лица в ходе операции, которая длилась около 15 часов. Пиявки восстанавливали кровоток в поврежденных сосудах лица во время операции и после нее, всего понадобилось 358 пиявок. Благодаря им удалось спасти нос пациентки. Женщина может дышать, принимать пищу и говорить.

РЕБЁНОК СТАЛ ИНВАЛИДОМ

12-летний Азамат из Северной Осетии играл с друзьями и сломал обе кисти рук. Его срочно привезли на «скорой» в больницу, врачи впопыхах наложили гипс. Да, видимо, плохо наложили: уже через неделю левая кисть распухла и посинела. Мальчик плакал от боли в голос. Ребенка снова привезли в эту же больницу. Новый диагноз был неутешительным: на месте наложения гипса началась газовая гангрена. Руку пришлось ампутировать. Ребенок остался инвалидом по халатности хирургов, неправильно наложивших гипс. Теперь врачам грозит провести за решеткой 3 года.

ПЕРЕПУТАЛА ПЕДАЛИ

В Екатеринбурге водитель автомобиля перепутала педали. Решив при парковке заехать передним колесом на бордюр, женщина сильно нажала на педаль газа и не смогла затормозить. Автомобиль вылетел на тротуар и врезался в очередь, собравшуюся перед входом в Свято-Троицкий кафедральный собор для поклонения Поясу Пресвятой Богородицы. Четверо человек получили ушибы, двое госпитализированы.

БУЛАВКУ В РОТ НЕ КЛАДИ

Израильские врачи спасли 17-летнюю арабскую девушку, нечаянно проглотившую булавку. Надевая хиджаб, она держала булавку в зубах. Но вздрогнула, испугавшись проползавшего по стене таракана, и нечаянно проглотила булавку. Срочно проведенный рентген показал, что булавка впилась в стенку желудка. С помощью эндоскопа извлекли инородное тело и больную в хорошем самочувствии выписали домой.

ДРУЖБА — ОНА ВЕДЬ РАЗНАЯ БЫВАЕТ. ДЛЯ ЛЮДЕЙ СОБАКА — ЧЕТВЕРОНОГИЙ ДРУГ, А ДЛЯ ДЕРЕВА — ТРЕХНОГИЙ ВРАГ.

Лечимся лаврушкой

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ВЫЗЫВАЕТ АППЕТИТ И СПОСОБСТВУЕТ ХОРОШЕМУ ПИЩЕВАРЕНИЮ, БОРЕТСЯ С МИКРОБАМИ И ХОРОШО СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ.

*** При параличах, судорогах и ревматизмах** 90 штук измельченных лавровых листов залейте 1 стаканом льняного или подсолнечного масла, настаивайте 7-8 дней в теплом месте, затем процедите, отожмите и ежедневно натирайте проблемные места 1-2 раза в день. Не забудьте утеплить их.

*** От диабета** 10 листьев лавра залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 3 часа и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Через 10-15 дней сделайте перерыв на 2 недели и снова повторите курс.

*** От псориаза.** 10 сухих листьев лавра заварите 3 стаканами кипятка (желательно в термосе), настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

*** При раке горла** 1 стакан хорошо измельченного лаврового листа залейте 1 л водки, настаивайте 2 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. Потом настойку процедите через сито. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

*** От аллергии** одну упаковку лаврового листа высыпьте в кастрюлю с 0,5 л воды и кипятите 2-3 минуты. После этого отвар настаивайте (лучше в термосе), процедите. Принимать надо: ребенку — по 2-3 капли в рот 2 раза в день, взрослому — 10-20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Детям постарше можно давать до 10 капель в день. Увеличивать дозу не надо, так как средство очень сильное. Этим же отваром можно смазывать кожу ребенка 2 раза в день. После такой процедуры аллергия проходит за 3 дня.

P. S. Лавровый лист категорически запрещается употреблять при беременности. И еще: покупая лавровый лист на рынке, ни в коем случае не перепутайте его с лавровишней — она очень ядовита.

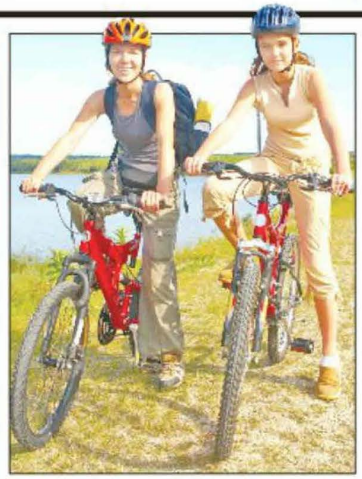
Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Узлы на щитовидке рассосались от отвара зюзника

В нашей семье случилось несчастье — в 2003 году у мужа парализовало правую сторону, отнялась речь, не мог двигаться. Я кормила его из ложки. Произошло это, когда он лежал в стационаре в краевой больнице, куда его направили на удаление узлов на щитовидке. Десять дней мужа готовили к операции, ставили капельницы, а на десятый день его парализовало. Врачи сказали, что муж выжил потому, что находился в больнице. Через 21 день его выписали домой. Он не мог ходить без поддержки. Какая там операция после инсульта! Пока добрались из больницы домой (это за 500 км!), муж застыл, начался бронхит... Операцию на щитовидке снова отложили. Каждые три месяца ставили капельницы с церебролизином, мексидолом, вводили ноотропы и еще какие-то лекарства. Большое спасибо лечащему врачу Любови Витальевне Жигаревой. Еще в стационаре муж начал делать гимнастику. Нам дали список слогов и слов, которые надо учиться правильно произносить. Дома вначале я сама делала мужу массаж, позже наняли профессионального массажиста. Каждый год муж лежал в отделении неврологии. Тем не менее у него долго сводило челюсти и он не мог хорошо говорить. Когда начиналась судорога, я массировала ему руки и осторожно челюсти, и приступ проходил. Муж стал пить «Лепирин» (по 1/4 таблетки), и вот уже года четыре, как приступы прекратились. Периодически пьет ноотропы и «Тромбо Асс». Лишь года через два после инсульта очередь дошла и до гипертиреоза. Муж сильно похудел, тряслись руки. Я стала ежедневно заваривать 1/2 ст. ложки дурнишника (он растет у нас в огороде, его еще называют зобником) и зюзник. В течение 3,5 года муж пил курсами по 20 дней, затем перерыв 10 дней. Когда выдался случай, поехали в краевую больницу в Красноярск. Обследование показало, что узлы на щитовидке у мужа рассосались. Сейчас он подвижный, старается ходить, учится держать в руке молоток. Одно плохо: стал очень нервным, плохо спит, постоянно отекают ноги. Вот так и живем — сколько отмерено свыше, столько и проживем.

Р. S. Может, откликнутся мои друзья — Коля Быков, Нина Останина, Люба Иванова (фамилии девичьи). В 1957 году жили в деревне Кучеровка, Тогучинского района.

Агриппина Парфеновна Мартынова (Черепанова), ул. Ленина, 97, пос. Майна, Хакасия, 665614



■ ЗА ЛЕТО НАДО СЪЕДАТЬ 10 КИЛОГРАММОВ ЛЮБЫХ ЯГОД, И ТОГДА ЗИМОЙ ВЫ НЕ БУДЕТЕ БОЛЕТЬ.

■ ПРИ БРОНХИТЕ И ПРОСТУДЕ РАЗОТРИТЕ ГРУДЬ СМЕСЬЮ КАСТОРОВОГО МАСЛА И СКИПИДАРА В СООТНОШЕНИИ 2:1.

Гудят ноги?

Вы много ходите в течение дня, ездите на велосипеде и у вас гудят ноги? Растворите в теплой воде 4 ст. ложки соли и погрузите в раствор стопы — усталость быстро пройдет. А теплая ванночка с добавлением лимона не только снимет напряжение мышц, но и смягчит кожу стоп. В теплую воду положите несколько долек лимона, влейте 2 ст. ложки любого растительного масла и опустите в нее ноги на 15 минут.

Пригодится

При склерозе сосудов головного мозга 1 ст. ложку цветков вереска залейте 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте в теплом месте 2-3 часа. Процедите и пейте в течение дня как чай.

При носовом кровотечении закапывайте по 1-2 капли лимонного сока в кровоточащую ноздрю 1-2 раза в день.

Чтобы справиться с анемией, каждый день пейте по 1 стакану натурального томатного сока, добавив в него 1 ст. ложку меда.

Замучила бессонница? 100 г свежих корневищ аира мелко нарежьте, залейте 1 л красного сухого вина и поставьте в теплое место на 3 недели, время от времени встряхивая. Пейте по глотку 6 раз в день.

При варикозном расширении вен добавляйте в пищу свеженатертый мускатный орех на кончике ножа 2 раза в день. Курс — 3 недели, перерыв неделя, затем курс повторите. Для получения эффекта понадобится не менее 6 месяцев.

Суставы болят...

● При болях в суставах растирайте больные места керосиновой настойкой зеленых грецких орехов: заполните пол-литровую банку измельченными грецкими орехами, залейте их доверху керосином и настаивайте 2 недели, затем процедите.

● Обострился остеохондроз? Возьмите по 50 г камфоры и порошка горчицы, 100 г взбитого сырого яичного белка. Сначала растворите камфору в 0,5 л водки, затем положите туда горчицу и яичный белок, настаивайте 7 дней. Ежедневно на ночь втирайте в больные места, укрывь теплым шарфом или платком.

● При отложении солей на пальцах рук и ног 1 ст. ложку яблочного уксуса разведите в 100 мл воды, смочите в ней хлопчатобумажные носки, слегка отожмите и наденьте на ноги. Поверх — полиэтиленовые пакеты и сухие носки (варежки). Процедуру делайте на ночь, утром носки снимите. И так ежедневно в течение месяца.

Не упусти время — *Ситуация*

Туберкулёз почки

При туберкулезе почки больные жалуются на общее недомогание, слабость, повышенную утомляемость, тупую боль в пояснице, температура тела повышается до 37,5°С.

Заболевание часто протекает скрыто. Единственным симптомом туберкулеза почки становится обнаруженная в моче палочка Коха. Заражение почек туберкулезной инфекцией может произойти сразу после того, как инфекция попала в организм и осела в легком и соседних лимфатических узлах, или случиться гораздо позже. Но в обоих случаях заражение происходит с потоком крови. Заболевание начинается, как правило, только в одной почке. Вначале появляются язвочки, позже на их месте возникают каверны. Дальше процесс идет по нарастающей: распространяется в чашечки, лоханки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Инфицирование почек туберкулезом вовсе не означает, что началось активное развитие болезни. Мелкие очажки туберкулеза чаще всего удается полностью или почти полностью заживить, и они благополучно рубцуются. Но иногда непогибшие туберкулезные микобактерии остаются в почках. При истощении организма, ослаблении иммунитета, переохлаждении, инфекционных и других болезнях и тех недугах, которые нарушают отток мочи из почки, бактерии могут активизироваться даже через много лет и начать прогрессировать.

Интервал между перенесенным ранее туберкулезом легких или других органов и развившимся позднее туберкулезом почки у большинства пациентов составляет более 15 лет.

Нередко врачу бывает сложно понять, туберкулез у вас или иное заболевание, например онкология. Поэтому заключение выставляется комиссией минимум из трех экспертов. Набор препаратов для лечения индивидуален. Минимум это противотуберкулезные препараты (таблетки, уколы), препараты для поддержания печени и витамины. Таблетки на руки не выдают, так как некоторые люди тайком прекращают лечиться. Туберкулез излечим, если вовремя начать лечение и не прерывать его. Игра во врача-самоучку приводит к появлению устойчивых микробов, которые с трудом поддаются антибиотикам. И лечение длится на порядок дольше.

О. В. Коротков, уролог, врач высшей категории

На приёме у офтальмолога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

У МЕНЯ ДИСТРОФИЯ РОГОВИЦЫ

Как лечить наследственную дистрофию роговицы глаза? Врачи настаивают на операции, а я боюсь. Пугает возраст — мне 60 лет.

Ирина Владимировна, Пермский край

Наследственную дистрофию лечат витаминными каплями, препаратами, улучшающими питание роговицы, мазями. Но надо помнить, что такое лечение не останавливает заболевание. Если зрение сильно снижено, без операции не обойтись. Делают послойную или сквозную кератопластику (пересадку роговицы). При сквозной кератопластике пациенту пересаживают донорский трансплантат. Результат сохраняется в течение 5-7 лет, затем зрение все же постепенно ухудшается, и через 10-15 лет нужна повторная операция.

БЛИЗОРУКАЯ Я...

Мне 22 года. Хочу сделать коррекцию близорукости с помощью лазера. Есть ли противопоказания у этой операции?

Ольга Ермолаева, Благовещенск

Как у любой операции, у лазерной коррекции зрения свои противопоказания. Это глаукома, катаракта, острые и хронические воспалительные заболевания, дистрофия роговицы. И еще важно: чтобы острота зрения оставалась стабильной в течение последних 1,5-2 лет. Абсолютным противопоказанием для лазерной коррекции является прогрессирующая близорукость, иначе результат операции будет недолговечен. Линзы тоже плохо действуют на роговицу глаза. В этом случае нужно подготовить глаза к будущей операции, проведя реабилитационные мероприятия. Если вы еще не рожали, планировать беременность надо не раньше чем через год после операции или за год до нее.

ПОЧЕМУ ПОДЁРГИВАЕТСЯ ВЕКО?

У меня часто подергивается веко. Из-за чего такое происходит?

И. Н. Маркелова, Омск

Веко начинает подергиваться из-за мини-спазма круговой мышцы глаза. Это разновидность нервного тика. Причинами могут быть общая усталость, стресс, пребывание на ярком солнечном свете, длительное напряжение зрения, например, при работе на компьютере. У некоторых подергивание века вызывает лишняя чашка кофе или крепкого чая. Если вы замечаете, что у вас это связано с утомлением или стрессом, надо отдохнуть или просто хорошо выспаться. Обычно этого бывает достаточно, чтобы избавиться от подергивания века. Если это продолжается несколько дней, можно принять таблетку антигистаминного препарата, например «Супрастина», или закапать в глаза антигистаминные глазные капли. Однако часто прибегать к таким препаратам нежелательно: они могут вызвать побочные эффекты. Лучше проконсультироваться у офтальмолога. Продолжительное подергивание века может быть симптомом начала заболевания — блефароспазма — спазма вековой части круговой мышцы глаза. Он часто встречается у пожилых людей из-за возрастных изменений в нервно-мышечном аппарате век. У них к подергиванию века добавляется стойкое смыкание век и нарушение зрения.

ХОЧУ НОСИТЬ ЛИНЗЫ...

Ношу очки, но хочу отказаться от них и носить линзы. Может ли ношение контактных линз привести к инфекционным заболеваниям глаз?

Ольга Новикова, Пермь

Сами контактные линзы не вызывают инфекционных заболеваний глаз. К болезням приводят неправильное ношение линз и несоблюдение правил гигиены. Чтобы контактные линзы не приносили вреда, надо соблюдать некоторые правила.

* Перед тем как надеть линзы, тщательно мойте руки с мылом и вытирайте полотенцем, которое не оставляет на руках волокон.
* Не пользуйтесь жирной косметикой и кремами, чтобы жир не попадал на линзы.
* Макияж наносите только после того, как надели линзы.
* Если пользуетесь лаком для волос, обязательно закрывайте глаза, чтобы частички аэрозоля не попали на линзы.
* Многоразовые линзы не забывайте очищать и дезинфицировать.

Е. А. Лисицына, офтальмолог, врач I категории

Воспалились глаза?

НА 7 ДНЕЙ ПОЛОЖИТЕ ЛИСТЫ АЛОЭ В ХОЛОДИЛЬНИК, ЗАВЕРНУВ В БУМАГУ. ВЫДАВИТЕ СОК АЛОЭ И ПЕРЕЛЕЙТЕ В ПЕНИЦИЛЛИНОВЫЙ ФЛАКОН С КРЫШКОЙ, ДОБАВИВ КРУПИНКУ МУМИЕ, РАСТВОРЕННОГО В 1 СТ. ЛОЖКЕ ТЕПЛОЙ ВОДЫ, И ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1-2 КАПЛИ В ОБА ГЛАЗА 1 РАЗ В СУТКИ. БУДЕТ СЛЕГКА ПОЩИПЫВАТЬ, НО ПОТЕРПИТЕ.

Бабушкины рецепты

ПРИ ГИПЕРТОНИИ — НАСТОЙКА КАЛЕНДУЛЫ

Принимают по 20-30 капель настойки календулы 3 раза в день. У больных гипертонией, которые лечатся этой настойкой регулярно более 3 недель, снижается артериальное давление, пропадает головная боль, становится хороший сон. А если пить еще и чай с мелиссой (8 чайн. ложек измельченных сухих листьев этого растения на 2 стакана кипятка), то эффект от лечения будет еще лучше.

КОРНИ ШЕЛКОВИЦЫ РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ

Этот отвар помогает людям, перенесшим инфаркт. 200 г корней шелковицы промойте, измельчите, положите в эмалированную посуду. Залейте 1 л холодной воды, настаивайте 1 час, затем поставьте на медленный огонь, кипятите 15 минут. После этого снимите с огня, остудите, процедите и поставьте в холодильник. Пейте по 1 стакану в день за полчаса до еды.

На приёме у эндокринолога

Щитовидка: жизнь после операции

Самое частое заболевание щитовидной железы у взрослых людей — узловой коллоидный зоб. Под этим диагнозом подразумеваются и просто узлы, и рак щитовидной железы. Как жить без щитовидной железы, если ее пришлось удалить? На вопросы отвечает эндокринолог, доктор медицинских наук Екатерина Анатольевна Трошина.

— После операции возникает состояние, которое называется гипотиреоз, когда организму не хватает гормонов, которые раньше вырабатывала щитовидная железа. Основной из них — тироксин. Эндокринологи, чтобы компенсировать этот дефицит, назначают заместительную терапию, то есть эти самые гормоны в виде препаратов.

— Их надо пить постоянно?

— Да, гормоны предстоит принимать в течение всей жизни. Причем утром натощак и ту дозу, которая рассчитывается на килограмм массы тела. Очень важно, чтобы люди не занимались самолечением и применяли именно лекарства, а не биологически активные добавки, поскольку восполнить чем-либо иным недостаток гормонов щитовидной железы невозможно.

— Может ли человек с удаленной щитовидной железой какое-то время обходиться без гормональных препаратов?

— Если щитовидная железа удалена полностью, то жить более или менее нормально, не принимая лекарства, можно в течение месяца. Потом по нарастающей появятся симптомы, которые указывают на то, что организм страдает и просит о помощи. Даже если удалена лишь одна доля железы, симптомы все равно проявятся, только в более стертой форме, и качество жизни нарушится. Жить, конечно, и с этим можно, но человек станет прибавлять в весе, появятся слабость, вялость, запоры, увеличится уровень холестерина в крови, а значит, начнет прогрессировать атеросклероз. Это рано или поздно приведет к необратимым последствиям, в частности, к большим проблемам с сердцем и сосудами.

— И все равно, несмотря на все эти предупреждения эндокринологов, люди боятся принимать гормоны...

— Надо бояться не заместительной терапии, а гипотиреоза, если он вышел из-под контроля. Если человек, у которого удалена щитовидка, по каким-либо причинам не принимает гормоны, не исключена гипотиреоидная кома — это крайнее проявление болезни. У тех, кто не хочет лечиться по правилам, чаще всего начинаются проблемы с сердцем и сосудами, а женщинам может грозить бесплодие.

— Наверное, не все могут позволить себе гормональные лекарства, потому что, очевидно, они дорого стоят...

— Ошибаетесь. Препараты, которые назначаются при гипотиреозе, вполне доступны по цене: количество таблеток, необходимое больному на месяц, стоит столько же, сколько две пачки сигарет — их некоторым курильщикам хватает на день.

— К сожалению, люди не спешат удалять щитовидную железу. А женщины боятся, что после операции на шее останутся рубцы...

— Конечно, шов остается, но он практически незаметен. Что касается операции... Как любое оперативное вмешательство, это риск. Но если эндокринолог настаивает на нем, надо решаться.

— И все же когда именно наступает тот решительный момент, когда тянуть с операцией уже нельзя?

— Разумеется, на операцию должен направлять квалифицированный специалист-эндокринолог. Если есть сомнения, пациент вправе не доверять конкретному врачу. Никто не мешает проконсультироваться у другого, собрать несколько мнений, а уже потом принимать решение.

— При каком количестве узлов на щитовидной железе необходима операция?

— Даже если есть один узел, и он более трех сантиметров — это уже показание для операции. Дело в том, что в области шеи не так много места, и большие узлы начинают давить на близлежащие органы — трахею, пищевод, мешая дышать, проглатывать пищу. Разумеется, без всяких сомнений операция необходима, если выявлена опухоль щитовидной железы. Если же узел доброкачественный, коллоидный, небольшого размера, а щитовидная железа работает нормально, с операцией надо повременить. Однако при любом узле обязательна пункционная биопсия. Она покажет, как быть дальше: лечить узел таблетками, удалять его или понаблюдать.

— Бывает, что узлы на щитовидке так малы, что их сложно пунктировать. Как быть в этом случае?

— Узлы менее одного сантиметра можно только наблюдать. Таким пациентам обязательно нужно употреблять в пищу только йодированную соль. Если же узел более одного сантиметра, необходимо пунктирование. Ведь даже в маленьком узле может развиться рак, причем анализ гормонов может показывать норму. На рак укажет только пункция.

— Допустим, удалена одна доля щитовидной железы. Может ли в оставшейся доле появиться новообразование? Или не стоит беспокоиться?

— Да, может. Чтобы этого не произошло, эндокринологи назначают комбинированные препараты — лекарства, в состав которых входят не только гормоны щитовидной железы, но и йод в необходимом количестве. Такая комбинация будет предохранять оставшуюся долю от формирования нового узла.

— Не придется ли повторно делать операцию на щитовидке?

— Увы! Сегодня операции на щитовидной железе делают все кому не лень, например, не эндокринологи в специализированных медицинских учреждениях, а хирурги общей практики. Они выполняют операцию не в полном объеме, после которой возникают рецидивы, и человек вынужден повторно ложиться на операционный стол.

— Если удалена одна доля щитовидной железы, гормоны также необходимо принимать всю жизнь?

— Чаще всего да, но дозировка может быть меньше, потому что оставшаяся часть железы продолжает их вырабатывать. Доза лекарств подбирается по результатам анализов.

— Говорят, что после удаления щитовидной железы у человека меняется характер...

— При тиреотоксикозе, то есть повышенной выработке гормонов, человек становится раздражительным. При гипотиреозе, напротив, пассивным, апатичным. Таким же он будет и после операции, не получая заместительную терапию. Если же станет принимать гормоны, с его характером ничего не случится.

— Если удалена щитовидная железа, нужно ли продолжать наблюдаться у эндокринолога?

— Обязательно, чтобы контролировать дозу лекарственных препаратов. Достаточно раз в год появляться у врача и сдавать кровь на гормоны.

— Заболевания щитовидной железы часто вызывают различные женские болезни. На что надо обратить внимание в этом случае?

— У женщин в предклимактерическом и климактерическом возрасте часто возникают проблемы с щитовидной железой. Впрочем, тут все взаимосвязано. Во время климакса нередко появляются миома матки, мастопатия, поскольку в организме идет разбалансировка всех органов, в том числе и щитовидной железы. Об этом надо помнить, и, если у 50-летней женщины есть, к примеру, миома, надо сделать УЗИ щитовидной железы, чтобы посмотреть, не появилось ли там ничего подозрительного.

— А если щитовидная железа удалена, может ли это спровоцировать какой-нибудь женский недуг?

— Нет, тут, скорее, нужно опасаться бесплодия. Если у молодой женщины удалена щитовидная железа, но она хочет иметь ребенка, ей обязательно надо принимать лекарственные препараты, назначенные врачом, и не прекращать их прием во время беременности. Все девять месяцев крайне важно наблюдаться у эндокринолога, тогда все будет в порядке.

— Есть ли какие-либо ограничения в питании после удаления щитовидной железы?

— Специфических диет и рекомендаций нет. Можно кушать все, как обычно, и вести привычный образ жизни.

— Может, существуют какие-нибудь травы или продукты, которые дополняют заместительную терапию?

— Если щитовидная железа удалена полностью, то ни морская капуста, ни фейхоа, которым народ «лечится», здесь не помогут. Эти продукты питания не восполнят недостатка йода. Если удалена часть железы, тогда и капусту, и морепродукты, и, разумеется, йодированную соль нужно есть чаще. Травы здесь бесполезны. А вот известные общеукрепляющие средства типа меда не повредят. Кстати, люди с удаленной щитовидной железой могут загорать на солнце, но в разумных пределах. А вот если на щитовидке есть узлы, тепловые процедуры, в том числе физиотерапевтические, на область шеи лучше ограничить, как, впрочем, и пребывание на солнце.

Если щитовидка удалена, можно загорать на солнце в разумных пределах. Если есть узлы, лучше этого не делать.

Рецепты народной медицины

ОТ НАРЫВОВ ЛЕЧЕБНАЯ СМЕСЬ

Возьмите по 1 ст. ложке мелко нарезанного репчатого лука, натертого на терке хозяйственного мыла, сахара или меда (но лучше меда), жира (желательно свиного, но можно и сливочного масла), измельченного на терке воска или парафина. Все компоненты выложите на сковороду и подогревайте в течение 5 минут. Теплую смесь распределите ровным слоем на чистой тряпочке или бинте и приложите к нарыву. Мазь храните в банке. Перед очередным применением подогревайте мазь на водяной бане. Перевязки делайте до улучшения состояния.

ТРАВЫ ПОМОГУТ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Измельчите и смешайте по 3 части листа подорожника большого, сушеницы топяной, мяты перечной, по 2 части травы спорыша, зверобоя продырявленного, корня валерианы, 2 ст. ложки сбора заварите 0,5 л кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана через каждые 3-4 часа в первый день лечения, затем в последующие 10-12 дней — 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели, затем неделя перерыв.

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

* Залейте 6-12 цветков бархатцев 1 л крутого кипятка, варите 3 минуты. Остудите отвар, слейте в отдельную посуду, а цветки снова залейте 800 мл крутого кипятка и кипятите 6 минут. После этого соедините первый и второй отвары и принимайте в теплом виде по 1 стакану 4 раза в день.

* 2 ст. ложки травы лапчатки гусиной с вечера залейте в термосе 2 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Такая история *Прикинь на себя*

Какой-то шарик...

После операции по поводу узлового зоба II степени уже прошло 50 лет. Три года назад опять обнаружили уплотнения в горле...

Выросла я в деревне Нижний Згид, в горах Северной Осетии. Помню, играли мы с девчонками. Одна из них легонько ткнула мне пальцем в горло и спросила: «Что это у тебя за шарик здесь?» Я пощупала — и правда: какой-то шарик. Пришла домой, показала его родителям. Мама повела к сельскому врачу Семену Васильевичу Сабанову. Тот дал направление в Республиканский противозобный диспансер в Орджоникидзе (ныне Владикавказ). Обследовали, нашли узловой зоб II степени, выписали лекарства. На контрольную проверку мама привозила меня туда пять раз в год. Зоб не уменьшался, а наоборот, увеличивался в размере. Когда училась в восьмом классе, он был уже размером с гусиное яйцо. Я комплексовала, старалась прикрывать шею. Когда в очередной раз мы приехали на обследование, я заявила, что пока не избавят меня от этой шишки, не уеду. Страшно не было. Молодая, оптимистка, по гороскопу Лев. Стали готовить к операции. Кардиограмма оказалась неутешительной — тахикардия. Пришлось лечить сердце.

Дело было зимой. В нашу больницу привезли солдата, который проглотил 18 маленьких гвоздей — хотел умереть, но ему не дали. Гвозди извлекли, к телу со всех сторон подключили какие-то трубочки. Парень остался жив. Он лежал в одиночной палате. Медсестры и санитары хорошо ухаживали за ним. Ну и я поддерживала Сашу морально: читала книги, газеты, смачивала ему губы долькой мандарина. Когда разрешили кормить через воронку жидкой пищей, я его кормила. Мы сдружились за два месяца. Все это время мне не делали операцию. Я порхала как бабочка, потому что ничего не болело. Наконец настал день операции. Перед операцией сделали клизму, взяли из вены кровь. Ну а дальше — коляска и операционный стол. Поскольку общий наркоз мне был противопоказан, сделали местный. В общем, резали наживую. Кричала от боли, меня рвало, я задыхалась. Операция длилась два часа. Привезли меня в палату, положили на специальную кровать, где надо было лежать полусидя, голову привязали к спинке, чтобы не падала. Намучилась на этой кровати — не описать. Но я быстро пошла на поправку. На девятые сутки сняли швы и выписали домой.

...Знаю, что Саша без меня сильно скучал. Последнее письмо он прислал мне с фотографией во весь рост: высокий, красивый. Фамилия его Нерловский, он из Волгограда. Сейчас мне 62 года, я инвалид II группы по общему заболеванию. Три года назад опять обнаружили уплотнение в горле. Я так испугалась! Шишка быстро росла. Она уже была размером с грецкий орех, когда я листала подшивку «Айболита» и вдруг нашла один интересный рецепт. Не помню фамилию автора, но низкий ему поклон. Лечение такое: надо глотать маленькие зеленые грецкие орехи, которые выросли с 25 по 28 мая. Причем три года подряд, в один и тот же день, в одно и то же время (надо записывать). Просто 7 орехов кладь по одному в рот, надкусить и запить молоком. Случилось чудо: шишка у меня и правда рассосалась!

P. S. Хотелось бы найти Сашу, но как?

А. Н. А., РСО-Алания

Намотай на ус

КАК СОХРАНИТЬ ЩИТОВИДКУ ЗДОРОВОЙ? С ДЕТСКИХ ЛЕТ НАДО ПОДСАЛИВАТЬ ПИЩУ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛЬЮ. С РАЗВАЛОМ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЕЕ ПРОИЗВОДСТВОМ. И КАК РЕЗУЛЬТАТ — ВСПЛЕСК ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, С ЧЕМ И СТАЛКИВАЕМСЯ СЕГОДНЯ. ТАК ЧТО ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ НА СТОЛЕ — ГАРАНТИЯ ТОГО, ЧТО В ВАШЕЙ СЕМЬЕ НЕ БУДЕТ БОЛЬНЫХ ЭТИМ НЕДУГОМ.

Насморк проходит через 15-20 минут

* От насморка смешиваю в пропорции 1:1 сок чеснока и воду и закапываю в нос. Через 15-20 минут насморк проходит. Мы со свекровью можем вытерпеть эту процедуру, а мой муж нет. Он называет нас мазохистками. Но лечение стоит того, чтобы из носа не текло. Рецепт для более нежных: надо смешать в соотношении 1:1 сок чеснока и молоко, а для детей — сок лука с молоком в соотношении 1:2.

* Еще один полезный рецепт. После гриппа у меня на полтора года пропало обоняние. Врачи помочь не могли. Стала в нос мазать медом утром и вечером. Сейчас уже чувствую запах нашатырного спирта, а то даже его не чувствовала, и некоторые другие запахи.

В. В. Плотникова, Саратов

У свекрови потемнели ногти, кожа стала чёрной

Спасибо тому человеку, который прислал в «Айболит» рецепт от гангрены. У меня свекровь — диабетик II типа. Как-то утром видим — у нее потемнели ноги от пальцев до щиколоток, кожа стала черной. Я приготовила раствор: на 3 л теплой воды взяла 1 ст. ложку медного купороса, размешала, и свекровь держала ноги в этом растворе до остывания воды. Потом, не вытирая, щедро смазывала кожу касторовым маслом, сверху надевала хлопчатобумажные чулки и ложилась спать. Утром кожа на ногах немного посветлела. Всего мы ежедневно по вечерам сделали 3 или 5 процедур в одном и том же растворе. И гангрена не развилась. Потом в течение жизни еще дважды приходилось пользоваться этим рецептом.

P. S. Очень рекомендую его диабетикам, у которых появились проблемы со ступнями. А я благодаря тибетской гимнастике, опубликованной в «Айболите», встала на ноги после многочисленных переломов. До сих пор делаю эту гимнастику и благодарю того человека, который прислал этот рецепт в «Айболит».

В. В. Плотникова, Саратов

Полезно знать

Чтобы помочь сердцу, сосудам, нервной системе, с мая по октябрь принимайте свежий сок из листьев и корней одуванчика. Пропустите растение через мясорубку, отожмите сок. Принимайте по 30 капель 4 раза в день. От такого лечения укрепляются стенки сосудов, улучшается память, снижается раздражительность, исчезает бессонница.

Нейродермит: снимаем зуд

* Обварите кипятком измельченные листья калужницы болотной, заверните в салфетку и приложите к больным участкам кожи.

* Залейте 1 стакан березовых почек стаканом кипятка, поварите 15-20 минут на маленьком огне, отожмите. Ежедневно протирайте отваром проблемные места.

* 1 чайн. ложку заварки залейте 1/4 стакана кипятка, поварите 2-3 минуты, процедите, остудите до температуры тела. Отвар храните в холодильнике не более 2 суток. Перед применением взбалтывайте. Протирайте ежедневно зудящие места.

* Снять зуд помогают ванны с хвощом полевым. 10 ст. ложек измельченной травы залейте 2 л кипятка, настаивайте 30 минут и вылейте в ванну с теплой водой. Процедуры проводите 30-40 минут в течение 10 дней.

Скорая помощь от природы

Базилик тоже лекарство

В народной медицине базилик используют для лечения ревматизма, кожных и нервных заболеваний, эпилепсии.

*** При гингивите и стоматите** 5 ст. ложек измельченных листьев базилика заливают 1 л кипятка, настаивают час, процеживают и полощут рот 2 раза в день. Параллельно внутрь принимают по 1/4 стакана настоя утром и вечером.

*** При конъюнктивите** 2 ст. ложки сухого базилика заливают 0,5 л кипятка, настаивают и используют для примочек.

*** При грибковых заболеваниях** вымытый пучок травы базилика разминают до кашицеобразного состояния, вьюжмают через марлю сок и смазывают им пораженные места 2 раза в день.

*** При кожном зуде, аллергии** 2 ст. ложки сухой травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают, принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды и протирают настоем больные места.

*** При нервном истощении, депрессии** пьют чай из базилика: 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка.

*** При поносе** 4-5 ст. ложек семян базилика поджаривают на сковороде, остужают и принимают по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды, тщательно разжевывая.

P. S. Базилик нельзя использовать в лечении при гипертонии, повышенной свертываемости крови, язвенной болезни желудка, во время беременности.

Два состава

ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА, СТЕНОКАРДИИ, ГИПЕРТОНИИ, ИШЕМИИ И ДРУГИХ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Приготовьте отдельно 2 состава. Состав первый: смешайте по 500 г меда и 40%-ной водки, нагрейте на умеренном огне до образования на поверхности пенки. Затем снимите с огня, дайте отстояться. Состав второй: смешайте по щепотке пустырника, сушеницы топяной, корня валерианы, спорыша, ромашки, заварите в 1 л кипятка, настаивайте 1-2 часа, затем процедите через марлю. Первый состав смешайте со вторым, затем поставьте лекарство в темное место на 3 дня. Принимайте первую неделю по 1 чайн. ложке 2 раза в день. Начиная со второй недели принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока не израсходуется. Храните в холодильнике, затем перерыв 7-10 дней. Снова приготовьте эликсир и продолжайте лечение, полный курс — 1 год.

Идём на МРТ

Исследования на магнитно-резонансном томографе (МРТ) сегодня назначают самые разные специалисты. Есть определенные правила проведения этого сложного исследования: например, если имплантированы кардиостимулятор или электронные устройства типа дефибриллятора, помпы для введения лекарств, МРТ вообще невозможно провести. Одно из неукоснительных правил проведения МРТ — обязательное отключение мобильных телефонов, а также нельзя надевать на себя украшения, часы, иначе результаты исследований могут быть нулевыми. Тот же результат дают зубные протезы и имплантаты. Если снять их нельзя, предупредите врача об их наличии. Специалисты также не рекомендуют женщинам пользоваться косметикой: в состав теней и помады могут входить металлические блестки.

От брадикардии

■ 15 Г СУХОЙ ТРАВЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15-20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ 30 Г СУХИХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ, НАСТАИВАЙТЕ 45 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

На каждый день **Советы кардиолога**

Бегом от инсульта

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ИНСУЛЬТА У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН.

1 **Лишний вес.** Все полезные для сердца и сосудов рекомендации можно свести к двум простым советам: больше ешьте свежих овощей и фруктов — более 5 порций в день — и меньше мяса, колбас, сосисок, сарделек. Плюс к этому регулярные физические нагрузки. Отговорки типа «Я и так не сижу. То таскаю тяжелые сумки из магазина, то стираю, то убираюсь» не помогут. Важно получать разнообразную физическую нагрузку, чтобы максимально задействовать все мышцы организма. Сумки, уборки тренировку не заменят. Для профилактики инсульта идеально подходят ходьба в быстром темпе, бег, плавание, лыжи, коньки, занятия на велотренажерах. Выбирайте то, что вам по душе. Главное — заниматься регулярно и с удовольствием.

2 **Оральные контрацептивы.** Доказано, что оральные контрацептивы увеличивают риск инсульта у молодых женщин. Особенно у тех, кто курит. Поэтому делайте выводы, дорогие дамы.

3 **Вредные привычки.** Женщины сейчас курят наравне с мужчинами, а то и больше. По данным статистики, курильщицы в 2,5 раза чаще переносят инсульт. И чем больше количество выкуриваемых сигарет в день, тем выше опасность. Причем женский инсульт протекает гораздо тяжелее, чем мужской. Он чаще приводит к трагедии и инвалидности.

Еще одна вредная привычка — чрезмерное употребление алкоголя. Понятно, что фужер вина или бокал пива особого вреда не принесут. Но лучше перестраховаться.

4 **Мигрень.** Между инсультом и мигренью нет прямой зависимости. Поэтому нельзя сказать, что один недуг всегда провоцирует другой. Однако у них есть некоторые общие точки соприкосновения. В основе и того, и другого лежат сосудистые нарушения. У женщин при мигрени риск инсульта возрастает в 4 раза. Им рекомендуется избегать всего, что провоцирует сосудистые заболевания. Особенно опасно, если мигрень вдруг стала протекать каким-то непривычным способом.

Не всегда этот недуг требует серьезного и постоянного лечения. Во многих случаях достаточно просто полежать в темноте, приложив к голове капустный лист.

5 **Уровень холестерина.** Повышенный уровень холестерина грозит не только инфарктом, но и инсультом. Холестериновые бляшки могут откладываться в любых сосудах, в том числе и мозговых. Есть четкая взаимосвязь между повышенным уровнем липидов низкой плотности — так называемого плохого холестерина — и риском развития инсульта. Более того, каждый лишний ммоль/л повышает возможность инсульта на целых 25%. Не менее важно, чтобы хорошего холестерина — липидов высокой плотности — было много. Тут связь обратная: чем меньше такого холестерина, тем больше риск инсульта у женщин.

6 **Сердечные заболевания.** Проблемы с сердцем и сосудами всегда идут рука об руку. В отличие от мужчин артериальная гипертония у женщин увеличивает риск осложнений при инсульте и чаще провоцирует образование тромбов. После 40 лет измерять давление нужно не реже одного раза в месяц.

Плохо действует на сосуды и фибрилляция предсердий. Это еще одно сердечное заболевание, которое ухудшает прогноз при инсультах. К факторам риска также относятся ишемическая болезнь сердца и хроническая сердечная недостаточность. Эта «парочка» увеличивает риск инсульта у женщин. И наконец, инфаркт миокарда. Если он произошел, то первые шесть месяцев — самый проблемный период для женщин. Именно в эти критические дни часто возникает инсульт.

7 **Сахарный диабет** хоть и не относится к сердечно-сосудистым заболеваниям, но плохо влияет на сосуды и тоже увеличивает риск образования тромбов у женщин. Одно утешает: при сахарном диабете II типа у женщин, которые принимают препараты для снижения уровня глюкозы, инсульты случаются реже, чем у мужчин. При приеме инсулина риск одинаков.

ДЛЯ ЖЕНЩИН ОЧЕНЬ ВАЖНО, КТО ИМЕННО ИЗ БЛИЖАЙШИХ РОДСТВЕННИКОВ ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ. ГОРАЗДО ЧАЩЕ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ — ОТ МАТЕРИ ИЛИ СЕСТРЫ. ЕСЛИ ИНСУЛЬТ БЫЛ У ОТЦА ИЛИ БРАТА, РИСК СТАТЬ ИНСУЛЬТНИКОМ ЗНАЧИТЕЛЬНО НИЖЕ. НЕ СБРАСЫВАЙТЕ СО СЧЕТОВ И ВОЗРАСТ. КАК ПРАВИЛО, ИНСУЛЬТ НАСТУПАЕТ В ТЕ ГОДЫ, ЧТО И У МАТЕРИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Опять о псориазе

ПСОРИАЗ НЕ ЗАРАЗЕН, НО ЧАСТО ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, НЕ ОПАСЕН ДЛЯ ЖИЗНИ, НО ПРИЧИНЯЕТ МНОЖЕСТВО НЕУДОБСТВ. НАЧАЛО ИЛИ ОБОСТРЕНИЕ ПСОРИАЗА РЕДКО ПРОИСХОДИТ «НА РОВНОМ МЕСТЕ». В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ИХ ПРОВОЦИРУЮТ СТРЕСС, ИНФЕКЦИИ, ТРАВМЫ...

Болезнь развивается из-за неполадок в иммунной системе

Причины псориаза остаются до конца не выясненными. Достоверно известно, что у трети больных имеется хотя бы один родственник с псориазом. Доказано, что болезнь развивается из-за неполадок в иммунной системе. Она «приказывает» организму ускорять рост и развитие клеток кожи. В норме эти клетки развиваются и отпадают за 28-30 дней. При псориазе они достигают зрелости всего за 3-6 дней и образуют шелушащиеся бляшки. Предполагается, что такая «поломка» иммунной системы обусловлена работой определенных генов. Причем эти гены могут вызвать и псориаз, и другие иммунные заболевания, например сахарный диабет I типа, болезнь Крона или ревматоидный артрит. Но для начала заболевания, помимо наследственности, необходим пусковой фактор. Замечено, что отказ от курения и употребления алкоголя улучшает состояние больных псориазом. На развитие и течение псориаза влияет и гормональный фон. Первые атаки псориаза чаще всего случаются в юношеском и пожилом возрасте, когда происходит гормональная перестройка организма. У женщин таким критическим периодом часто становится беременность.

От псориаза воспаляются суставы

Симптомы псориаза. Самая распространенная форма псориаза встречается у 9 из 10 больных. При этой форме болезни на коже появляются красные плотные ущащие пятна округлой формы, покрытые мелкими серебристыми шелушащимися чешуйками. Они называются псориатическими бляшками. Чаще всего бляшки возникают на локтях и коленях, реже — на ягодицах, волосистой части головы, но могут появиться на любом участке кожи. Зачастую они трескаются и кровоточат, трещины могут нагнаиваться. Характерная особенность — бляшки появляются одновременно на симметричных участках тела. Разрастаясь, мелкие пятна сливаются в более крупное. С течением времени высыпания могут сами по себе исчезать и появляться снова в тех или других местах.

Псориатический артрит. У 30% людей с обыкновенным псориазом воспаляются суставы. Иногда при этом нет никаких кожных проявлений. Этот вид артрита представляет собой аутоиммунное заболевание и, кроме суставов, может поражать различные органы и ткани: сердце, легкие, глаза, почки, связки, хрящи ребер.

Артропатический псориаз. Чаще всего поражает колени, локти, суставы стоп. Обычно в процесс вовлечено одновременно несколько суставов. Воспаленные суставы болят, отекают, горячие на ощупь, их подвижность ограничена (особенно по утрам), кожа над ними краснеет. Реже воспаляются симметричные суставы, как при ревматоидном артрите, или суставы позвоночника, как при анкилозирующем спондилите.

Страдают ногти, воспаляется кожа

* Иногда при псориазе страдают ногти. Они обесцвечиваются, становятся ломкими, могут отслаиваться от ногтевого ложа, на их поверхности появляются впадины и бороздки. Псориаз ногтей может быть единственным проявлением болезни.

* Реже встречается пустулезный псориаз. Он протекает тяжелее обычного и отличается от него тем, что вместо бляшек на коже образуются гнойнички (пустулы), причем в гное нет микробов.

* Самая тяжелая форма болезни — псориатическая эритродермия. Краснеют и воспаляются большие участки кожи, иногда — почти все тело. Человек испытывает зуд и жжение воспаленной поверхности, повышается температура, ухудшается общее состояние.

* В юношеском и пожилом возрасте встречается псориаз складок. Высыпания появляются в складках кожи: в паху, между ягодицами, под грудью у женщин.

* Особая форма псориаза — каплевидный. Его начало связано со стрептококковой ангиной. Высыпания мелкие, красные или белесые, по форме напоминают капли и захватывают обширные участки кожи.

Что провоцирует возникновение псориаза?

У большинства людей псориаз протекает волнообразно. Временами кожа очищается от высыпаний, но затем они появляются снова и снова. Как правило, обострения провоцируют:

*** инфекции:** кандидоз (молочница), ВИЧ-инфекция, стафилококковые кожные инфекции (фурункулез, импетиго), ангина, простудные заболевания (ОРВИ), герпес, чесотка. Избавившись от этих инфекций, можно справиться с псориазом;

*** медикаменты:** у некоторых людей первые проявления или обострения псориаза возникают после приема противомалярийных средств, бета-блокаторов (используются для лечения гипертонии, ишемической болезни сердца, аритмий и других сердечных недугов), индометацина — это нестероидный противовоспалительный препарат, лития (применяется при маниакально-депрессивном психозе и некоторых других психических расстройствах), кортикостероидов (гормональные противовоспалительные препараты). Последние часто используются для лечения псориаза (очень важно четко соблюдать схему приема и не заменять самовольно одни препараты другими). Злоупотребление или резкая отмена стероидов могут ухудшить течение псориаза. Вы или кто-то из ваших родственников страдаете псориазом? Сообщите об этом врачу, если он прописывает вам одно из этих лекарств;

*** повреждения кожи:** часто псориатические бляшки появляются через 10-14 дней после ушиба, укуса насекомых, пореза, ссадины, потертости, солнечного или химического ожога. Пусковым фактором могут стать иглоукалывание, вакцинация, татуировки, бритье, наложение пластыря, пилинг и другие косметические процедуры. Псориатические высыпания могут возникнуть на месте витилиго, красного плоского лишая и дерматита;

*** стресс** — самый сильный провокатор псориаза. К сожалению, многие люди считают неудобным рассказывать о своем душевном неспокойствии. При псориазе ни в коем случае нельзя оставаться наедине со своим стрессом;

*** изменения погоды:** зима — самый неблагоприятный сезон для людей с псориазом. Провоцируют обострение и холод, и перепад температур при входе с улицы в теплое помещение. Смена температуры сушит кожу, а это создает благоприятные условия для возникновения высыпаний.

Вылечить псориаз раз и навсегда невозможно. Но...

Не стоит верить шарлатанам, утверждающим, что они могут это сделать с помощью своей уникальной «суперметодики». Тем не менее можно очистить кожу на длительное время. Любой метод лечения имеет свои преимущества и недостатки, и то, что помогает одному пациенту, может быть неэффективным для другого. Выбор лечения зависит, в первую очередь, от формы псориаза. Для ее уточнения нередко прибегают к биопсии кожи — берут кусочки кожи и изучают их под микроскопом. На выбор лечения влияют тяжесть болезни (площадь поражения кожи), расположение высыпаний, возраст и общее состояние человека и сопутствующие заболевания.

Методы лечения можно разделить на три большие группы:

*** местные** — мази, кремы, гели (применяются при легком и умеренном псориазе);

*** физиотерапевтические** — ультрафиолет, криотерапия и другие (применяются при умеренном и тяжелом псориазе);

*** системные** — таблетки, уколы, капельницы (применяются при умеренном, тяжелом и очень тяжелом псориазе).

Все эти методы эффективны, но имеют свои недостатки. Большинство местных препаратов долго остаются на коже и пачкают одежду. При сезонных (как правило 2 раза в год) курсах физиотерапии требуется регулярно — 2-5 раз в неделю — посещать поликлинику. Многие системные препараты имеют серьезные побочные эффекты, их приходится совмещать или чередовать с другим лечением, чтобы уменьшить нежелательные реакции.

*** Лечимся солнцем.** Этот метод тоже эффективен, но противопоказан при опухолях, заболеваниях крови и кровоточивости, туберкулезе, выраженном атеросклерозе и гипертонии, острой стадии различных воспалительных процессов, при истощении и эпилепсии. Во время лечения солнцем голова должна находиться в тени или под головным убором, а глаза закрыты темными очками. Во время солнечных ванн нельзя спать. Принимать их нужно после еды или натощак. Первые солнечные ванны должны быть короткими, по мере появления загара их длительность постепенно увеличивают. Солнечные ванны не рекомендуются детям до 1,5 лет.

Во время лечения псориаза солнцем голова должна находиться в тени или под головным убором, а глаза закрыты темными очками. Первые солнечные ванны должны быть короткими.

Цифры и факты

■ У 30% ЛЮДЕЙ С ОБЫКНОВЕННЫМ ПСОРИАЗОМ ВОСПАЛЯЮТСЯ СУСТАВЫ. ИНОГДА ПРИ ЭТОМ НЕТ НИКАКИХ КОЖНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ.

■ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ ПСОРИАЗОМ.

■ ЧАСТО ПСОРИАТИЧЕСКИЕ БЛЯШКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ 10-14 ДНЕЙ ПОСЛЕ УШИБА, УКУСА НАСЕКОМЫХ, ПОРЕЗА, ССАДИНЫ, ПОТЕРТОСТИ, СОЛНЕЧНОГО ИЛИ ХИМИЧЕСКОГО ОЖОГА.

■ ПУСКОВЫМ ФАКТОРОМ МОГУТ СТАТЬ ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ, ВАКЦИНАЦИЯ, ТАТУИРОВКИ, БРИТЬЕ, НАЛОЖЕНИЕ ПЛАСТЫРЯ, ПИЛИНГ И ДРУГИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Намотай на ус

У некоторых людей первые проявления или обострения псориаза возникают после приема бета-блокаторов (используются при гипертонии, ишемической болезни сердца, аритмиях и других сердечных недугах), индометацина — это нестероидный противовоспалительный препарат, лития (применяется при маниакально-депрессивном психозе и некоторых других психических расстройствах), кортикостероидов (гормональные противовоспалительные препараты).

Болячки перестали чесаться и подмокать

Со студенческих лет вынуждена прятать под одеждой псориатические струпья и бляшки. А тут как-то гостила в деревне у родственников. И тетка подсказала способ, который в свое время помог кому-то из ее дальних родственников. В равных частях смешиваются сок алоэ, чистотела, корня аира, травы нетребы (ее еще называют дурнишником, похожа на репей), уксус и льняное масло. Заливается все кипятком и настаивается несколько часов. Затем 2 раза в день к больным местам надо прикладывать компрессы с настоем. От безысходности стала делать эти компрессы. Улучшение появилось на вторую неделю применения: болячки перестали чесаться, подмокать, а уже через месяц высыпаний стало намного меньше. По сравнению с тем, что было, результат потрясающий!

Р. Романова, Самара

Открытую язву желудка я залечила алоэ, кагором, мёдом и прополисом

Айболит

Решила написать, как справилась со своей болезнью. Мне 26 лет, но у меня уже образовалась открытая язва желудка размером 0,6 см. Слышала много рецептов лечения язвы, но до конца не была в них уверена. И решилась на один проверенный способ лечения (этим методом мой брат залечил себе язву двенадцатиперстной кишки). Вот этот рецепт. Для лекарства потребуется цветок алоэ (не менее 3 лет), бутылка кагора (желательно, чтобы он был произведен и разлит в Болгарии, алк. 17%, сахар 40-70 г/л, объем 0,75 л), 1 стакан меда, кусочек прополиса размером с грецкий орех и облепиховое масло. У алоэ надо срезать шипы, а сам цветок мелко порезать, смешать с медом, залить кагором и добавить прополис. Закрыть банку крышкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 10 дней. Лечиться надо так: сначала выпить 1 чайн. ложку облепихового масла, а через 30 минут — 1 ст. ложку настойки. Спустя 30 минут можно есть. Пить надо не менее трех раз в день за час до еды. Курс лечения — 1 месяц. Через месяц пошла к врачу, и мне сказали, что от язвы остался лишь рубец.

Ирина Юрьевна Щеглова, Белгород

Уроки жизни

Впервые за долгие годы мне не хотелось жить. Инсульт стал расплатой за это

БОРИС МОИСЕЕВ, певец:

— Жизнь прекрасна. Чтобы это понять, нужно все потерять или оказаться на краю...

Я провел в больнице сто страшных дней в состоянии «быть или не быть». Уверен: трагедия не была случайностью. Испытание позволило мне сделать передышку и вновь ощутить вкус жизни. Перед инсультом у меня был тяжелый период не столько физически, сколько морально. Я жил на автомате: бесконечная концертная гонка — и уже не ощущал сладости жизни. Был так подавлен и мрачен, что впервые за долгие годы мне... не хотелось жить. Не хо-те-лось! У меня не было сил бороться с этими настроениями. Думаю, болезнь стала расплатой за это нежелание жить. Я работал не жалея сил, а нужна была пауза. Сделать ее мудрости не хватило — и жизнь остановила меня сама. В какой-то момент оказалось, что я не могу нормально разговаривать: то терял дар речи, то забалтывал слова, то отвечал невпопад. Но ехать в больницу категорически отказывался, не осознавал критического положения. Еще пара часов промедления — и я бы не выжил...

Первую неделю врачам пришлось бороться за мою жизнь. Я почти не помню, что тогда происходило. Еще три недели я был подключен к аппарату искусственной вентиляции легких, не мог ни есть, ни пить самостоятельно — все через трубочку. Это был настоящий ад! Находясь в коме, я много раз видел, например, парящих над землей танцующих людей. Они щелкали меня по носу. Видел роковую цифру — 25. До сих пор пытаюсь разгадать, что она означает. И еще у меня появилось непреодолимое желание увидеть мамочку, хотя я и осознавал, что ее уже нет на свете.

Сейчас я во многом себя ограничиваю. Сигаретка — едва ли не единственное послабление. От спиртного отказался — больше не вижу в этом кайфа. Соблюдаю диету, иначе бы располнел. Ложусь спать не позже часа ночи, просыпаюсь около девяти утра (в выходные могу позволить себе побыть в постели до 11.00). В гости почти не хожу — это меня утомляет. Не делаю лишних движений: не хожу по ненужным тусовкам. Я возвращаюсь к себе прежнему.

Когда после приступа ко мне вернулось сознание, я про себя сказал: «Жизнь, я не хочу тебя терять!» Отчаянно, страстно захотелось жить. Сейчас думаю: «Бог дал мне второй шанс для того, чтобы я совершал богоугодные дела». Хочу, например, создать фонд помощи людям, перенесшим инсульт, — тем, кто оказался в той же ситуации, что и я. От этой болезни страдают и пожилые, и молодые. Всем приходится учиться самому важному: не обижаться на ситуацию, не опускать руки, а работать изо всех сил.

Сейчас я получаю удовольствие буквально от всего! От неба, от солнца, от пения птиц и шума машин за окном... За время болезни полюбил наблюдать за людьми. Они все в страстях, в желаниях и горении. И каждый стремится к счастью. Я буду очень рад, если помогу хоть кому-нибудь разобраться в себе. Мне лично болезнь помогла найти себя настоящего.

На каждый день

● От тромбофлебита. Измельчите и смешайте 1 ст. ложку цветков горькой полыни,4 ст. ложки листьев каланхоэ и 2 ст. ложки мелиссы. 2 ст. ложки смеси залейте 3 ст. ложками простокваши, выложите на хлопчатобумажную салфетку и приложите к больному месту. Зафиксируйте повязкой и держите компресс 30 минут. Процедуру проводите 3 раза в день до выздоровления.

● Если вы предрасположены к развитию варикоза, то периодически принимайте такую смесь. 250 г очищенного чеснока натрите на мелкой терке и залейте 350 г жидкого меда. Затем тщательно перемешайте, закройте емкость крышкой и настаивайте в темном месте неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

● При воспалении вен поможет лещина. 2 ст. ложки листьев и коры лещины залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа в тепле, процедите. Смочите в настое ткань и приложите к больным ногам. Процедуру делайте на ночь.

Пригодится

ХОРОШЕЕ потогонное средство: 1 ст. ложку мелко порезанных цветков липы залейте 1 стаканом кипятка. Через 20 минут настой готов к употреблению.

ПРИ гайморите и синусите 2 чайн. ложки травы шалфея залейте 1/2 стакана кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и закапывайте по 4 капли в обе ноздри 5 раз в день.

ЧТОБЫ фурункул прорвался как можно быстрее, намыльте ватный тампон хозяйственным мылом и приложите к нарыву, закрепив пластырем. В течение суток мыло вытянет все содержимое.

ОТ ангины, тонзиллита сделайте такой настой: залейте 1 ст. ложку измельченных листьев мелиссы 1/2 стакана кипятка, настаивайте 7-10 минут. Перелейте в сосуд с узким горлышком и делайте ингаляции 10-12 минут.

ОТ укусов насекомых есть испытанное народное средство: укушенное место надо смазать подсолнечным маслом, а затем наложить повязку с кашицей из свеженатертого картофеля или зелени петрушки.

ЕСЛИ волосы выпадают или плохо растут, к молотому душистому перцу добавьте такое же количество простой соли. Все замесите на луковом соке, как густую манную кашу. Перед мытьем головы эту смесь вотрите в корни волос, накройте пленкой, выдержите 20-30 минут.

Такая история — **Думай, думай**

«Здоровый лоб, а сидит дома», —

БРОСАЮТ МНЕ ВСЛЕД НЕДОБРЫЕ ЛЮДИ. Я И ПРАВДА ФИЗИЧЕСКИ ВЫГЛЯЖУ ПОЧТИ ЗДОРОВЫМ.

Пишу о том, как я лечился при неоперабельной опухоли (герминома) головного мозга, в частности, специально для тех врачей, которые не признают нетрадиционные методы лечения и считают мое выздоровление случайным.

После операции (открытой биопсии), трех курсов химиотерапии и облучения в 2005 году я еле ходил (мама водила под руку), часто терял сознание. Никто не думал, что я поправлюсь. Ни настойка аконита (принимал 3 месяца), ни настойка болиголова (пил 7 месяцев), ни перекись водорода не помогали. Состояние ухудшалось. И только когда я решил пить смесь водки с маслом (строго по схеме), постепенно стал чувствовать улучшение. Имейте в виду — одного этого лекарства для избавления от рака недостаточно! Сам автор методики лечения водкой с маслом — Николай Шевченко — подчеркивал, что во время этого лечения нужно молиться и читать Священное Писание, хотя бы Псалтырь. Я же вдобавок регулярно по 40-50 минут ежедневно, затем периодически читал исцеляющие акафисты Г. Сытина, делал упражнения, ходил и хожу в храм. Само пребывание в церкви, слушание и пение молитв, колокольный звон, святая вода серьезно оздоравливают. Пью смесь водки с маслом по схеме уже 4 года 6 месяцев. Физически выгляжу почти здоровым — самостоятельно хожу, разговариваю, выполняю посильную работу. Некоторые недобрые люди бросают мне вслед: «Здоровый лоб, а сидит дома!» Кстати, жизнь в частном доме без удобств, где приходится носить воду, летом полоть траву в огороде (живу вдвоем с не совсем здоровой мамой) тоже заставила меня поскорее подняться с койки. К сожалению, могу делать не все, что должен. Спокойно жить мешают неуравновешенность (по сто раз на день психую из-за каждой мелочи), тугодумство (медленно соображаю), рассеянность, забывчивость, невнимательность. Из-за этого последние 3-4 года часто терплю насмешки окружающих — продавцов, знакомых, прохожих. У меня развилась социофобия — неспособность что-то делать в чьем-либо присутствии. Людское равнодушие и непонимание заставили меня снова сесть за письмо, чтобы напомнить онкобольным, и особенно обреченным и отвергнутым официальной медициной, что не все потеряно. Можно лечиться традиционно (операция, химия, облучение), если прогноз благоприятный и есть деньги, а можно, подобно мне, на свой страх и риск искать нетрадиционные методы. Но и в том, и в другом случае прежде всего важно отношение к болезни самого больного. Ведь в этой схватке при безучастном отношении заболевшего болезнь, как правило, побеждает.

Алексей Николаевич Бедрик, пос. Орловский, Ростовская обл.

Делаем гимнастику — **Не навреди**

Приседаем правильно

КАК, ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ, ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ.

*** Приседания и выпады.** Помогают улучшить форму бедер и ягодиц. Но делать их надо по науке.

* Сгибание колена до острого угла, как и сидение на корточках, испортило больше коленных суставов, чем старость. Слишком низкое приседание передавливает коленный мениск, может его защемить и надорвать. Приседайте и делайте выпады так, чтобы в нижней точке угол в колене был прямым или тупым, то есть не очень низко.

* Не поворачивайте колени, когда встаете, — это растягивает связки, которые держат коленный сустав, и со временем они просто перестанут его держать. Кроме того, поворот в колене — путь к разрыву мениска.

* Выпады (когда вы делаете шаг, приседаете, возвращаете ногу, выставляете другую, опять приседаете) сжигают чуть больше калорий. Но, без конца меняя положение ног, трудно отследить все, о чем мы только что сказали! Поэтому куда безопаснее, а значит, и эффективнее поставить ноги как надо, сделать выпады нужное количество раз и поменять ноги.

* Наклоняя корпус вперед, вы перегружаете поясницу. Сутулость, прижимание подбородка к груди провоцируют то же самое. Если надумаете приседать с отягощениями (как правило, без них ягодицы в порядок не приведешь), то вероятны падения вперед и травма позвоночника.

*** Наклоны вперед.** Распространенный способ борьбы с выпирающим животом. Однако их часто делают неправильно: сутулясь, округляя спину и с натужно выпрямленными коленями. На самом деле поясница от природы должна быть слегка прогнута вперед (в сторону живота). Когда мы ее округляем в другую сторону, позвоночник принимает неестественное для себя положение. При наклоне поясницу, между прочим, удерживает практически весь корпус! Так что это прямой путь к травме. Для коленей совершенно прямое положение тоже не физиологично: сплюснут мениск, перерастянуты связки.

*** Повороты корпуса стоя или сидя («мельница»),** часто с палкой или отягощением на плечах, многие выполняют, чтобы талия стала тоньше. Увы, безопасно их смогут делать только молоденькие, не отягощенные избытком веса и гибкие девочки. Риск в том, что наш позвоночник не предназначен для кручения вправо-влево. Молодой здоровый организм, конечно, и не такое проделает. Но если позвоночник много лет носит на себе лишний вес, быть беде. Повороты вправо-влево заставят работать «на разрыв» связочный аппарат позвоночника и запросто приведут к истиранию межпозвоночных дисков или ущемлению нерва. Это упражнение лучше вообще не делать, заменив его неглубокими наклонами в сторону и вперед.

А. С. Богачев, инструктор по лечебной физкультуре

НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ ТЯЖЕЛО ДАЮТСЯ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИЛУ АНАТОМИИ ТЕЛА. НАПРИМЕР, ПРИСЕДАНИЯ ТРУДНЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ДЛИННЫЕ НОГИ И КОРОТКОЕ ТУЛОВИЩЕ. ЗАМЕНИТЕ ИХ ДРУГИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

МУСУЛЬМАНЕ НЕ РАБОТАЮТ В ПЯТНИЦУ, ЕВРЕИ — В СУББОТУ, ХРИСТИАНЕ — В ВОСКРЕСЕНЬЕ... КТО-НИБУДЬ ВЫДУМАЕТ РЕЛИГИЮ, ЧТОБЫ НЕ РАБОТАТЬ В ПОНЕДЕЛЬНИК?

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Несколько лет меня мучило высокое давление

Лечился у трех терапевтов, и у всех по-разному. Прошел несколько курсов лечения и у кардиолога, но результатов не было. Давление зашкаливало за 240, приходилось вызывать «скорую». Организм реагировал на малейшие изменения погоды. В общем, врачи посадили меня на таблетки. В свои 62 года я решил не сдаваться и искать другой путь выхода из этого тупика. В январе 2011 года узнал об аппарате «ТФИ», который изобрели самарские ученые, и купил сразу два — себе и жене: у нее ишемия, часто болит голова, суставы в коленях воспаляются (один сустав прооперировали и рекомендовали на втором суставе делать операцию). Произошло просто чудо: уже 10 месяцев не пью никаких таблеток от давления, нормализовалась работа кишечника, а жена забыла про головные боли и ишемию. Летом копает землю под грядки (живем в своем доме). Я было ругался, мол, опять начнешь хромать, а она в ответ: «Суставы не болят, не мешай работать!» И это благодаря аппарату. Мы не расстаемся с ним уже це-

лый год. В конце января этого года мы закончили им лечиться, а дальше будет видно.

Мне не нужно никаких гонораров, просто хочу сказать спасибо талантливым ученым, и чтобы все читатели узнали об этом чудесном изобретении и воспользовались им. Я снабдил этими аппаратами уже всех своих родственников и друзей. Армейский друг утверждает, что избавился от сахарного диабета II типа. Еще никто не отозвался о приборе плохо.

Виталий Трофимович Акучин, ул. Геодезическая, 15, Белово, Кемеровская обл., 652632

Заусенцы мне мазали школьным мелом

В детстве я с нетерпением ждала, когда бабушка будет печь хлеб. Помню, только достанет из русской печки булку хлеба и отвернется, чтобы поставить в печь вторую, как я отщипну румяную хрустящую корочку — и наутек! Очень вкусная, ароматная была корочка. Бабушка меня ругала, говорила, что нельзя от хлеба отщипывать кусочки — заусенцы будут. Они у меня и были. Но вкуснее той корочки для меня не было лакомства. Так вот. Заусенцы мне мазали школьным мелом на ночь и днем, и они быстро и незаметно заживали. А хлебную корочку до сих пор люблю, хоть мне сейчас уже 60 лет. Куплю хлебушек и сразу пробу снимаю. И дома ем корочку без ничего. А когда появляются заусенцы на пальцах, по-прежнему мажу их школьным мелом.

Людмила Николаенко, Ставрополь

Полезно знать

● **Алоэ избавит от болей в пятках.** Пропустите через мясорубку листья алоэ и сложите массу в баночку. Перед процедурой выложите на тряпочку сколько нужно кашицы и привяжите к пятке. После этого поставьте ноги на горячую грелку, закройте одеялом и сидите до остывания. Делайте такие процедуры до исчезновения болей.

● **Чтобы избавиться от угрей,** 3 ст. ложки измельченных огурцов залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Отожмите остаток, добавьте 1 чайн. ложку меда и размешайте до полного его растворения. Смочите в жидкости ватный тампон и протирайте лицо после умывания.

● **При колите, энтероколите и дизентерии** 1 ст. ложку листьев и корневищ земляники залейте 400 мл кипятка, нагревайте на водяной бане 10-15 минут, процедите и принимайте по 50 мл 4-5 раз в день до еды в течение 2-3 недель.

Рецепты народной медицины

ОТ БРОНХИТА — ХМЕЛЬ И КАРТОФЕЛЬ

Перед сном отварите пригоршню мелкой картошки в мундире, слейте воду. В кастрюлю с картошкой насыпьте горсть сушеных шишек хмеля, тщательно все разомните, выложите на сложенную в два слоя марлю и положите на грудь. Курс лечения — 7 процедур.

ОТ ГЕМОРРОЯ — КОНСКИЙ КАШТАН

Срежьте ветки конского каштана с созревшими плодами. Поломайте их или просто скрутите в кольцо, уложите в кастрюлю, залейте 5 л воды, доведите до кипения и варите 15 минут. Дайте настояться, пока вода не станет красно-коричневой. Вылейте в широкий таз и сядьте в воду. Температура должна быть терпимой, чтобы не обжечься. Сидите в воде, пока она не остынет. Процедуру делайте несколько раз в день, подогревая одну и ту же воду. На следующий день приготовьте свежий отвар. Лечитесь до выздоровления.

ВООРУЖЕН — ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочтя эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу — поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о гипертонических кризах, приступах астмы, стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке, диабете II типа... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия инсультов и инфарктов, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней**.

Мало кто знает, что медицине **неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить**. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, временному снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) — провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) инсульты и инфаркты миокарда («Энап», «Престариум», «Диротон»,...).

«Умеренная гипотония не приводит к нарушению мозгового кровообращения. Если же гипотония медикаментозная, то есть в результате снижения АД препаратами, то это состояние опасно. Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает ***инсульт мозга*** *как следствие* ***чрезмерной терапии.*** ***Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача»,*** — З. А. Суслина, директор НИИ неврологии РАМН (журнал «Предупреждение» №4, 2002 г.).

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов,* ***эффективность лечения*** *не только не увеличивается, но, судя по росту больничной летальности,* ***даже уменьшается»*** (из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г. профессора Н. А. Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов — **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: «успокоить нервы» — снять спазм микрососудов, восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек...**

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги — Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна

РЕКЛАМА С 61

КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)
- в магазинах «Медтехника» в 76 городах России
- наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой», или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83, или по e-mail: samozdrav@samtel.ru

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

www.samozdrav.ru

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва: тел: 84991352170, 84991356014; Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; Вологда 535776; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577296; Киров 673266; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курск 700313; Липецк 778219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С-Петербург 3155297, 7840101, 9314459, 5577075; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тверь 581681; Томск 540317; Тула 364415; Тюмень 517208; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

САМОЗДРАВ

ОГРН 1036330000940, ООО НПП «Самоздрав», 443094, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Хочу рассказать, как лечила фибромиому. Причём помогли мне в этом не лекарства, а картофель

Это очень простое лечение. Существует два способа. Первый — ежедневно принимать натощак по 1/2 стакана сока, полученного из сырых клубней картофеля. Но хочу отметить, что такой способ подходит тем, у кого нет пониженной кислотности желудочного сока. Лечиться надо так: с июня по январь пить сок, делая перерыв на 7-10 дней, потом повторять месячный курс. Второй способ такой: 1 чайн. ложку сухих цветков картофеля надо в термосе залить 1 стаканом кипятка, через 5-10 минут термос закрыть и настаивать цветки 4-5 часов. Пить настой по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — месяц, повторный курс — через 1-2 месяца. Дополнительно надо проводить чистку организма с помощью картофельных дней, употребляя в пищу в течение дня картофельный сок, картофельную воду и печеный картофель.

И. В. Игнатенко, Кострома

■ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ БЫВАЕТ ДВУХ ВИДОВ: «НЕ ПОМНЮ, С КЕМ УСНУЛ» И «НЕ ПОМНЮ, ГДЕ УПАЛ».

■ МУЖИКИ, НУ ЧТО ПРОИСХОДИТ?! НЕ УСПЕЕШЬ ВЫБРАТЬ МЕЖДУ БРЮНЕТКОЙ И БЛОНДИНКОЙ, КАК УЖЕ ОБЕ РЫЖИЕ.

■ НАЛИЧИЕ ЛЮБОВНИЦЫ ДОКАЗЫВАЕТ, КАК ПРАВИЛО, ЧТО У МУЖА СЛИШКОМ МНОГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ.

Мужские проблемы

Не «каменная» эрекция...

ДЛЯ МУЖЧИН НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ РАССТРОЙСТВ В ПОЛОВОЙ СФЕРЕ. МАЛЕЙШИЙ СБОЙ — И УЖЕ СОМНЕНИЯ: А ВДРУГ НЕ ПОЛУЧИТСЯ, ВДРУГ ЭТО НАВСЕГДА? РАЗБЕРЕМСЯ!

Главные мужские фобии: страх потерпеть фиаско, боязнь не оправдать ожидания женщины, попробовать в постели что-то новое, боязнь новой женщины. Тут-то и подстерегает многих мужчин эректильная дисфункция, или импотенция. Чаще всего это расстройство временное, но опасения может вызвать нешуточные.

Эректильная дисфункция — это постоянная или периодически повторяющаяся неспособность мужчины получить и (или) поддерживать эрекцию, достаточную для проведения полового акта. Обратите внимание на слова «достаточную для проведения полового акта». Достаточную — всего только. Так что огромное число мужчин, которые печалятся по поводу своей не «каменной» эрекции или неспособности сохранять эрекцию до 20 минут, могут успокоиться: у них все в порядке.

Отчего это может случиться?

* Если мужчина не уверен в себе и волнуется.

* Если у него завышенные требования к себе, неоправданные надежды: он уверен, что настоящий мужчина способен на 5 половых актов за ночь.

* Если он хронически недосыпает и устает, злоупотребляет сигаретами и алкоголем, мало двигается, систематически переедает, у него есть воспалительные заболевания мочеполовой системы.

Курение женщины на 30% снижает возможность беременности, а у мужчин сокращает срок половой жизни.

* Если есть сосудистые заболевания или было длительное воздержание.

«Ты то, что ты ешь», — говорят диетологи, и с этим не поспоришь. Какое меню предпочитает хорошая мужская потенция?

* **Рыба** (плюс миндаль, бобовые, сельдерей, ананас). Рыба богата фосфором, который отвечает за выработку полноценной спермы и секрецию половых гормонов. Кроме того, рыба — отличный источник полноценного белка.

* **Устрицы** (а также креветки, тунец, орехи, имбирь) — это цинк, необходимый для выработки главного мужского гормона тестостерона.

* **Зерновой хлеб** (и еще пшенная, ячневая каши, грецкие орехи, семечки, бананы). Витамин Е, содержащийся в этих продуктах, помогает красным кровяным тельцам разносить по внутренним органам кислород и усиливает кровообращение, в котором так нуждается пенис во время полового акта.

* **Яйца** (плюс морковь) дают витамины группы А и В, которые нормализуют гормональный фон, укрепляют нервную систему и сводят на нет последствия стрессов.

А. М. Свириденко, уролог, врач первой категории

Намотай на ус

РАК ГОРЛА — ОТ ОРАЛЬНОГО СЕКСА

Американские ученые получили доказательства того, что заражение вирусом папилломы человека во время орального секса увеличивает риск развития рака горла.

В исследовании приняли участие 100 мужчин и женщин с раковыми заболеваниями ротоглотки (рак горла, миндалин и спинки языка). Присутствие опасного вируса папилломы обнаружено у 72 онкобольных. Повышенный риск развития злокачественных новообразований ротовой полости, а также шейки матки, пениса, вагины и ануса связан с заражением вирусом ВПЧ-16.

БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ РАК НЕ ЛЮБИТ

С помощью регулярной и быстрой ходьбы можно контролировать рак простаты, сдерживая его развитие.

Это выяснили американские ученые. Такой эффект вызван изменением во время быстрой ходьбы показателей протеинов в крови, которые связаны с ростом опухоли. Если в течение недели ходить активно в среднем не менее 3 часов, можно на 50% снизить распространение рака на ближайшие годы.

Женские проблемы

Спрашивали? Отвечаем

ПРОПАЛ ОРГАЗМ...

У меня воспалилась щитовидная железа и одновременно снизилось сексуальное желание, пропал оргазм. Это связано?

Маргарита, Ростов-на-Дону

Да. При снижении функции щитовидной железы нарушается гормональный баланс.

ЛЕЧИТЬ ЛИ ЭНДОМЕТРИОЗ?

Мне 31 год. После осмотра у гинеколога обнаружили эндометриоз I степени. Стоит ли лечить это заболевание и к каким последствиям оно может привести?

Ольга, Липецкая обл.

Эндометриоз — очень коварное и прогрессирующее заболевание, которое приводит к появлению болей внизу живота, очень болезненным месячным, к росту размеров матки. Это заболевание может распространяться в организме в любые органы, особенно в женские половые органы (трубы, яичники), на мочевой пузырь, на прямую кишку, брюшину малого таза, а это, как правило, приводит к операции.

КИСТА ВЫРОСЛА ЗА 2 МЕСЯЦА?

Мне 54 года. Два месяца назад была на приеме у гинеколога, все было хорошо. Через какое-то время появились выделения, и я пошла на повторный прием. При осмотре обнаружили кисту и направили на обследование к онкологу. Неужели киста может вырасти за такой короткий период?

Инна, Пермский край

Если речь идет о функциональной кисте, то она может образоваться за 2 месяца. Но если речь идет о кистоме (опухолевидном образовании в яичнике), тогда необходимо срочное обследование, включающее УЗИ и определение онкомаркеров. В зависимости от результатов обследования врач определит и тактику лечения. Функциональные кисты лечат консервативно, а вот кистомы в таком возрасте желательно срочно удалить. При больших опухолевидных образованиях в яичниках рекомендуется консультация онкогинеколога. Так что не бойтесь и следуйте рекомендациям врача.

ЖЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ ПОЛОВЫХ ГУБ...

В последнее время меня беспокоит жжение в области половых губ. Сдала анализы на инфекции — ничего не нашли. Почки и мочевой пузырь в норме. В чем может быть причина?

Светлана Н., Курская обл.

Если вы молоды, то причина, вероятно, в воспалении. Проверьте наличие в шейке матки стафилококка и стрептококка. Они с током крови могут попасть в половые органы из носоглотки. При половой близости или через нижнее белье в половые органы могли попасть кишечная палочка, энтерококк, монококк. Поэтому сдайте анализ на их наличие.

Если у вас нет воспаления влагалища, при котором выделения «разъедают» кожу половых губ, то виноваты, скорее всего, неполадки в работе нервной системы. Это может быть склеротический лишай — нейротрофическое заболевание. Обычно им болеют женщины старшего возраста. Заболевание лечат гормональными мазями.

ПОЛЕЖАЛА В ПАРИЛКЕ — СБИЛСЯ ЦИКЛ

Мы с женой два месяца как поженились. А неделю назад сходили в сауну. После этого у жены произошел сдвиг цикла — месячные наступили на три дня раньше срока. Она говорит, что это из-за того, что лежала в парилке на горячей полке. Могло ли это повлиять? Можно ли вообще молодой женщине лежать животом на горячем? И можно ли ходить в сауну в месячные?

Борис, Красноярск

Если месячные уже начались, от сауны надо отказаться, иначе возможно обильное кровотечение. Чрезмерно увлекаться парилкой не стоит и перед месячными — цикл может сдвинуться (и хоть ненамного, на 2-3 дня, но для яичников это стресс, может нарушиться овуляция). В норму они будут приходить в течение двух месяцев. Что касается того, что жена лежала животом на горячей полке, то тут дело в перегреве всего организма. На слишком горячей поверхности лучше не лежать.

С. В. Бакулева, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога

Плохая новость

Эпидемия СПИДа не идет на спад, отметили ученые, по одной простой причине — люди не умеют пользоваться презервативами. Например, надевают их не той стороной или не на всем протяжении полового акта. Так распространяется не только СПИД, но и множество других инфекционных болезней. По мнению исследователей, прежде всего людям надо научиться правильно пользоваться этим способом контрацепции.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что бы такое съесть, чтобы похудеть?

Популярные препараты для похудения: как действуют и для чего принимать?

Всего полвека назад люди после рабочего дня нуждались в отдыхе. Теперь они нуждаются в движении. Отсутствие физических нагрузок на работе, перекусы фаст-фудом, бездумное смотрение телевизора по вечерам — откуда при таком образе жизни взяться стройности?

Я ПОНЯЛА: СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ НЕ ВЗВЕШИВАТЬСЯ.
Хелен Филдинг, «Дневник Бриджит Джонс»

При этом модным остается силуэт тростинки Твигги. Большая часть женщин хочет ему соответствовать и всеми силами стремится похудеть. Благо, средств для похудения сейчас много. Конечно, безопасных. Конечно, эффективных.

Но так ли это на самом деле? Можно ли реально похудеть с помощью препаратов для снижения веса? И нужно ли консультироваться с врачом?

Все средства для похудения можно разделить на две большие группы: лекарства и биологически активные добавки (БАД).

Лекарства должен назначить врач при индексе массы тела более 30 кг/м^2. Продаются они в аптеках по рецепту.

Биологически активные добавки для похудения продаются без рецепта, хотя проконсультироваться у специалиста все же желательно. Во-первых, потому, что у человека могут быть хронические заболевания, а, во-вторых, чтобы определить причину лишнего веса.

Иногда организм просто нуждается в хорошем пинке. И тогда необходимы слабительные очищающие чаи, например, чай «Турбослим» на основе специально подобранных лекарственных растений: сенна мягко послабляет и очищает, зеленый чай улучшает обменные процессы, способствует выведению токсинов, кукурузные рыльца обладают желчегонными и мочегонными свойствами, плодоножки вишни обеспечивают дренажный эффект, гарциния снижает аппетит и т.д.

С помощью таких чаев уже можно добиться неплохих результатов: освободиться от зашлакованности ЖКТ, вывести из организма токсины и лишнюю воду, и как следствие — хорошо похудеть.

Беда очень многих наших сограждан — повышенный аппетит. Он не дает правильно питаться, заставляет наедаться на ночь или «кусочничать» между приемами пищи. В такой ситуации помогут таблетки «от аппетита».

НУЖНО РЕШИТЬ, ЧЕГО БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ — ШВЕЙЦАРСКОГО СЫРУ ИЛИ 34 РАЗМЕР.
Карл Лагерфельд

Лучше использовать жевательные таблетки: жуешь — вроде как ешь. К примеру, это таблетки «Турбослим контроль аппетита». Они не требуют запивания водой, их легко использовать в любой ситуации. Воздействуя непосредственно на вкусовые рецепторы, они в 3 раза быстрее подавляют чувство голода, по сравнению с капсулами.

Также бороться с чувством голода можно с помощью специальных белковых коктейлей и батончиков, как, например, «Турбослим». Благодаря очень сытному, но при этом очень низкокалорийному молочному белку, коктейль и батончик «Турбослим» позволяют получить ощущение сытости без лишних калорий и снизить тягу к сладкому. Ими можно перекусить или заменить один из приемов пищи. Калорийность рациона снижается, а человек при этом не страдает от голода.

МИЛОЧКА, ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ — ЕШЬТЕ ГОЛОЙ И ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ!
Фаина Раневская

Одна из частых причин лишнего веса, особенно у женщин старше 40 лет, — замедленный обмен веществ. Ускорить обмена веществ — альфа-липоевая кислота в комбинации с L-карнитином и витаминами группы В. Такое сочетание компонентов целенаправленно активизирует расщепление не только жиров, но и углеводов и переработку их в энергию. Для многих именно это стало настоящим прорывом в похудении. Сегодня комбинацию всех этих веществ в одной таблетке можно найти в препарате «Турбослим альфа-липоевая кислота и L-карнитин».

95% женщин страдают от задержки воды в организме, которая усиливается летом. Это тоже причина лишнего веса, а также целлюлита и отекших ног. Выход — дренажные напитки на основе плодоножек вишни, экстрактов гуараны, красных морских водорослей, кассии, артишока и др. Они стимулируют выведение избытка жидкости из жировой ткани. В результате заметно уменьшаются объемы тела, уходят отеки, уменьшаются проявления целлюлита. Для этой цели обычно используется напиток «Турбослим дренаж».

Вообще биологически активные добавки для похудения помогают решать самые разные проблемы: худеть не только днем, но и ночью (капсулы «Турбослим» день и ночь), худеть всего за три дня, если, например, стало узко любимое нарядное платье и надо срочно убрать пару-тройку сантиметров в талии («Турбослим экспресс»).

Что надо помнить:

- препараты для похудения, независимо от того, к какой группе они относятся, помогут решить проблемы с весом, если будете правильно питаться и увеличите физическую активность;
- надежнее использовать проверенные препараты проверенных производителей;
- точно соблюдайте инструкции по применению;
- покупайте средства для похудения только в аптеках!

Говорят, пептидная косметика — революция в косметологии, альтернатива пластике и уколам. Неужели пептиды так сильны?

Н.К., Тула

КРЕМ «ЛОРА»: РЕАЛЬНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИКЕ И УКОЛАМ

Намного сильнее, чем вы можете себе представить! Возьмем, к примеру, действие крема «Лора» от компании «Эвалар». Пептиды крема надолго продлевают жизненный цикл клеток. Клетки начинают работать в режиме молодых и здоровых. В результате усиливается синтез коллагена, эластина и других компонентов, отвечающих за упругость, эластичность, подтянутость кожи и овала лица.

Морщинки и складочки при этом разглаживаются сами собой. Эффект лифтинга! Чем не альтернатива пластической хирургии и уколам ботокса?

Крем «Лора» - это настоящее биоомоложение, это пептидный коктейль, дополненный молекулами гиалуроновой кислоты, фитоэстрогенами дикого ямса, витаминами и Д-пантенолом. Они создают пептидам наилучшие условия для работы: увлажняют кожу, стимулируют регенерацию и питают.

Результат — бесспорный эффект преображения внешности. Крем «Лора» уменьшает глубину морщин на 30% всего за месяц применения, улучшает структуру и выравнивает тон кожи, подтягивает овал лица[1].

Крем «Лора» - первое средство пептидной косметики[2], абсолютно доступное по цене. Вы можете себе это позволить! Ведь чем раньше вы начнете пользоваться кремом «Лора», тем быстрее вернете себе молодость и красоту.

У меня очень слабые волосы: они выпадают, секутся, стали совсем тусклые, исчез объем, хотя я постоянно пью витамины. Что бы вы могли мне посоветовать?

Светлана, Волгоград

«ЭКСПЕРТ ВОЛОС» С НАТУРАЛЬНЫМИ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ, ГУСТЫХ ВОЛОС

Действительно, в вашем случае витамины обязательны, но обычные синтетические витамины, по-видимому, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе биологически активного комплекса «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше.

«Эксперт волос» содержит натуральные витамины группы В и комплекс незаменимых аминокислот и ферментов в форме пивных дрожжей. Источник кремния (хвощ) в составе «Эксперта волос» повышает образование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают им упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

P.S. 90% людей остались довольны результатом и советуют «Эксперт волос» своим знакомым[3].

«Венокорсет» – легкие ноги без усталости и отеков

«Именно обувь делает женщину — Женщиной!» — говорила секретарша Верочка из кинофильма «Служебный роман». И она была права! А чтобы в любой обуви ваши ножки всегда оставались стройными, легкими и привлекательными, возьмите в помощники «Венокорсет дренаж для ног»! Напиток с приятным вкусом красного винограда не только утолит жажду в летнюю жару! «Венокорсет дренаж для ног» оказывает дренажный эффект, устраняя отеки, помогает бороться с излишками жидкости, снимая ощущение тяжести и «раздутости» в ногах. Но и это еще не все!

Дренажный напиток «Венокорсет» при регулярном применении заметно улучшает тонус венозных сосудов. Ведь в его составе — швейцарский экстракт листьев красного винограда с высоким содержанием активных веществ, одно из самых популярных и надежных средств для красоты и здоровья ног. Экстракт листьев красного винограда укрепляет стенки вен изнутри, тем самым устраняя основную причину возникновения отеков и чувства тяжести в ногах.

В линию натуральных[4] препаратов «Венокорсет» входят также капсулы и гель. Капсулы «Венокорсет» укрепляют стенки сосудов и снижают их проницаемость, а гель для ног «Венокорсет» идеально дополняет действие капсул и дренажного напитка, уменьшая отеки и чувство тяжести в ногах. Нелекарственный комплекс натуральных препаратов «Венокорсет», действуя одновременно снаружи и изнутри, усилит защиту ваших ног от усталости и отеков и поможет вашим венам в самую сильную жару!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар» на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 450-04-50, 714-72-72, 430-61-30, 574-07-06, 710-26-70, 375-19-19; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 382-06-18, 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Магнитогорск** 401-111; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21; **Новосибирск** 354-73-61, 341-10-87, 217-22-55; **Норильск** 483-680; **Нягань** 554-70; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 513-999; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; **Чебоксары** 451-545; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Свойства указанных БАД подтверждены сертификатами соответствия СДС «Марка года» и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания.
Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.
[1] На основе исследования потребительского восприятия № 11-05-07 с участием 58 женщин
[2] Среди кремов компании «Эвалар» [3] Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев
[4] По содержанию активных действующих веществ

СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006794.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.009132.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.000330.08.1, СоГР № RU.77.99.11.003.E.000442.08.10, СоГР № RU.77.99.11.003.E.000327.08.10, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014953.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.003380.02.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.003378.02.11, СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006793.04.1, СоГР № RU.77.01.34.001.E.005759.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.053742.12.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.015058.05.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014894.05.11, СоГР № KZ.16.01.79.001.E.006998.04.11.

РЕКЛАМА С 60 БАД. Не являются лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА.

Прошу помощи

ГОЛОВА КРУЖИТСЯ КАК У ПЬЯНОГО...

Мне 76 лет. Четыре года назад сделали операцию по удалению желчного пузыря. С тех пор кружится голова как у пьяного и очень болит затылок. Ходил к хирургу, терапевту, неврологу. Сначала говорили, что это выходит наркоз, а теперь говорят, что это старость. Дважды лежал в больнице, делали уколы, системы, но с чем пришел, с тем и выписали. Может, кто из читателей справился с таким головокружением и болью? Выпил почти ведро анальгина, пенталгина и других обезболивающих таблеток, но результатов никаких.

Артур Иванович Коблов, Саратов

У СЫНА ПОД НОГТЯМИ КОРЕШКИ

Сыну 20 лет. Вот уже в течение 8 лет его мучают образования в виде корешков (усиков) на ногах под ногтями. Эти образования выпирают ноготь и постоянно растут. Если их задеваешь, такое ощущение, будто бьет током. Сын не может подстригать ногти, поэтому они постоянно длинные. В семье такого ни у кого нет. Врачи не знают, что это за болезнь и как ее лечить. Кто сталкивался с такой проблемой? Помогите советом!

Татьяна Геннадьевна Щербинина, Омск

КАК БУДТО ПОСТОЯННАЯ АНГИНА...

Пять раз была под общим наркозом. А тут вдруг обнаружили неполадки с щитовидкой и увеличенный лимфоузел слева под челюстью размером с небольшой грецкий орех. Он мне так мешает! Такое чувство, что у меня постоянная ангина, больно глотать. Бутерброд могу проглотить, только чем-нибудь запивая. Люди добрые, помогите советом!

Наталья Павловна Петрова, Белгород

ВСЁ ЛИЦО В РЫТВИНАХ...

Не нашла ни одного рецепта избавления от стафилококка. Сыну 42 года, он заражен этой бактерией. Вся кожа в рытвинах, особенно больно смотреть на лицо. Состояние кожи только ухудшается. В больницу сын идти не хочет, поэтому приходится уповать только на советы врачей и отклики читателей «Айболита». Надеюсь на вашу помощь!

Галина Павловна Иваненко, Уральск, Казахстан

КОСТЬ СТАЛА ХРУПКОЙ, КАК СКОРЛУПА ЯЙЦА

Пишу с надеждой на помощь! Мне 59 лет. Третий год передвигаюсь на костылях. Вначале заболела голень левой ноги с внутренней стороны, потом появилась шишечка. Причем днем она появлялась, а за ночь исчезала. Потом и вовсе перестала исчезать и стала понемногу расти и болеть. Кость тоже болела. Прошла обследование: томография показала, что идет разрушение костной ткани, но лечения от этого нет никакого, только наблюдение. Через некоторое время в том месте, где было истончение кости, сломала ногу. Три месяца была в гипсе. Кость под ним начала невыносимо болеть. Сняли гипс, из шишки взяли ткань на анализ (под гипсом шишка начала расти) и загипсовали ногу на 3 месяца. Потом на 3 месяца положили лонгету. В общем, диагноз мой такой: фиброзная дисплазия больших берцовых костей. Кость стала тонкой, как скорлупа. Врачи сказали, что она чудом срослась, и опираться сильно на ногу не советовали. Сейчас начинает болеть и правая нога. А предыстория моего заболевания такова: шесть лет назад от онкологии умер сын. Сами понимаете, что это значит для матери. Через год после его смерти муж покончил жизнь самоубийством — это меня просто сразило наповал. Три с половиной года я плакала день и ночь, никого не хотела видеть, жила в постоянном кошмаре. Так продолжалось до тех пор, пока дочь не отвела меня к врачу. С помощью лекарств постепенно стала приходить в себя. Вот тогда и заболела нога. Может, от стресса? Еще приобрела гипертонию, зоб, кисты на почках. Стараюсь лечиться с помощью рецептов из «Айболита». Но о своем заболевании не нашла никакой информации и рецептов. Дорогие читатели! Если у кого-нибудь из вас было нечто подобное и хотя бы какой-нибудь положительный результат, сообщите, пожалуйста, через газету! Не хочется быть инвалидом! Надо хотя бы какую-нибудь пользу приносить семье.

В. А. Макарова, Пугачев, Саратовская обл.

НЕ ЗНАЕМ, ЗА ЧТО БРАТЬСЯ...

У дочери уже больше 20 лет высокий уровень АЛАТов и АСАТов — это печеночные пробы. Они в 3-10 раз выше нормы. Прошли всех врачей, даже пункцию делали. Предположительно ставили диагноз жировой гепатоз. Может, проблемы от того, что в детстве дочка часто принимала антибиотики? Гепатита В и С нет, а что точно, не знаем. Вот уже лет пять у дочки красные щеки, нос, бывают прыщики. Прошла всех кожных врачей, но никто не знает причины. Один говорит, что печень плохо очищает кровь и это сказывается на коже лица. Дерматологи тоже предположительно ставят диагноз розацеа и говорят, что это не лечится. Покупаем разные кремы, но они не помогают. Уже сил нет бороться! Кто из читателей «Айболита» справился с розацеа и сумел восстановить работу печени? Сейчас она у дочки увеличена и уплотнена. Еще у нее болезнь Беккера — под коленом кисты, болят все суставы. А также у дочки в большом количестве найдена бактерия хеликобактер. От нее можно избавиться при помощи антибиотиков, но они окончательно погубят печень. Не знаем, за что браться. С печенью по квоте дочка лежала в Москве, в институте им. Сеченова, но в норму показатели АЛАТов и АСАТов там не привели. Также повышен уровень ГГТП. Очень надеюсь на помощь читателей.

Тамара Петровна Дрюкова, Воронеж

КАК УВЕЛИЧИТЬ ГРУДЬ?

Мне 19 лет, а у меня до сих пор нулевой размер груди. Разве это нормально? Очень комплексую по этому поводу. Кто знает, как увеличить грудь хотя бы на один размер? Я и упражнения делала, и крема для груди покупала, и настойку фенхеля пила (прочитала в журнале, что фенхель увеличивает грудь). Пиво пить? Но даже ради увеличения груди это перебор! Как тогда увеличить грудь? Слышала, что трава дикий ямс помогает, якобы в ней содержатся фитоэстрогены. Правда ли это? Если да, то где приобрести эту траву? Обошла все аптеки, но такой травы не нашла. Помогите мне, пожалуйста! Обидно, что у других девчонок в 14-15 лет уже третий размер! А мне скоро 20 стукнет — все ноль!

К., Саранск, Мордовия

НЕ МОГУ СМОТРЕТЬ, КАК МУЧАЕТСЯ МУЖ...

«Айболит» выписываю с 2003 года и с нетерпением жду каждый свежий номер. А получив его, с мужем делим страницы и читаем от корки до корки. Спасибо огромное людям, которые пишут в газету рецепты! Я и сама их присылала. А теперь о своей беде. Муж — инвалид II группы. С давлением мы как-то боремся благодаря «Айболиту» и его читателям. Но уже лет пять у мужа болит левый бок: камень в почке и небольшая киста. Операцию не делают, так как кардиолог не дает разрешения. А в марте нынешнего года сделали томографию и поставили диагноз токсический гепатит, хронический панкреатит. Муж прошел назначенное терапевтом дорогостоящее лечение, но эффекта нет — боли как были, так и остались. Помогите нам, умоляю! Не могу смотреть, как муж мучается. Прошу совета у врачей и простых читателей, так как не знаю, куда обращаться. Мы прошли все круги ада. Не оставьте мое письмо без внимания!

Галина Викторовна Тареева, Ростовская обл.

Почему так плохо снижается уровень холестерина в крови?

Мне 61 год. Уже пять лет лечусь у кардиолога — ишемия сердца, гипертония, высокий холестерин, кардиоатеросклероз... Уровень холестерина 6,7-6,9 единицы. Если принимаю статины, то немного снижается. Целых три месяца принимала «Симвастатин» — по 10 мг ежедневно. Сдала анализы — холестерин 5,8 единицы. Жирного ем очень мало. Почему так плохо снижается уровень холестерина? Кардиолог видит причину только в несоблюдении диеты. И еще у меня высокий протромбин — 125-126, а осенью было даже 137. Сдаю анализы каждые три месяца. Без перерыва пью «Курантил» (25) или «Кардиомагнил» (150), но началась тахикардия — не подошли мне эти таблетки. Врач не знает причину. И гемоглобин у меня высокий — 143-147. У кого из читателей «Айболита» такие же проблемы? Как вы спасаетесь? Очень жду ваших писем! Скоро лето, а в жару кровь еще больше сгущается.

Еще лет 35 у меня холецистит. Зная наших врачей, не хочу к ним идти.

Людмила Ивановна, Гулькевичи, Краснодарский край

Отчего гипертония, доктор не сказал...

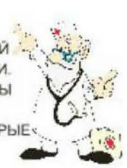
Мне 61 год. Два года назад стало повышаться давление. Врач поставил диагноз гипертония II степени. Но проблема в том, что лекарство до настоящего времени не подобрали. Принимала «Эналаприл», «Конкор», «Коронал», «Периктиум», «Эгилок», «Индап», «Верапамил», но каждый вечер, примерно в 21-23 часа, давление повышается до 150-190/100 и выше, и приходится принимать в качестве скорой помощи «Нифедипин» или «Кордафлекс» и вызывать «скорую». Прошла УЗИ почек — на правой почке нашли мелкую кисту и умеренные диффузные изменения паренхимы обеих почек. Доктор не сказал, что это значит. Давление повышается каждый день. Я не медик, но считаю: если бы установили, от чего у меня гипертония, может, и не пришлось бы пить таблетки. А как считаете вы?

P. S. И еще: есть ли народные средства для разжижения крови? Какие и как их употреблять?

А. В. Шевцова, Сальск, Ростовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



Кто приютит?

Для Натальи Жановны Агарковой из Белгородской обл., автора письма «Из хозяйства осталась собака да еще три кошки. Живем впятером...», готова приютить одинокого человека («Айболит» №25 за 2011 г.).

Ваше письмо тронуло до глубины души! Мне 75 лет, инвалид III группы по общему заболеванию. Когда-то и у меня была семья. Муж умер и дочка (ей было 28 лет), мама тоже умерла... Я осталась одна-одинешенька. Правда, есть четвероюродная сестра, на которую я оформила договор купли-продажи своей квартиры. Денег не потребовала. Думала, что она будет пожизненно мне помогать, но на протяжении 10 лет я так и не дождалась этой помощи. Хотела расторгнуть договор, но адвокат сказал, что моя квартира — не моя и невозможно доказать, что я за нее не получала денег. Оказывается, я простая квартирантка, и меня в любое время могут выселить. Ищу человека, который может меня приютить на этот случай. Я честная, порядочная женщина. Могу оказывать посильную помощь. Работать на огороде не могу по состоянию здоровья.

P. S. Люди! Не совершайте такой ошибки, как я, иначе лишитесь квартиры.

Галина Владимировна Скворцова, ул. Университетская, 75/77, кв. 138, Саратов, 410005

***

Врачи рекомендуют поменять климат на более мягкий. Мы с мужем вышли на пенсию. Хотим переехать в Ставропольский край, на Кавминводы, и пожить там лето. Кто сможет нас приютить на время? Поможем в огороде, в саду. Ведь наверняка есть больные, одинокие люди, которые нуждаются в помощи? Мы порядочные, нельющие, корыстных целей у нас нет. Просто надоело жить в холоде, хочется фруктов...

Валентина Николаевна Волоха, д/в, главпочтамт, Рубцовск, Алтайский край, 658200

***

Постоянно покупаю «Айболит» и лечусь по нему. Сколько горя на земле, сколько больных людей! Всех жалко, всем хочется помочь. Но сама уже два года на пенсии. Одолела тоска и одиночество. Дочь с внучкой живут отдельно, а я день и ночь одна. Может, кто живет в деревне в одиночестве? Бывает же, что и воды некому подать. Я бы могла управляться по хозяйству, и дома убиралась, и постирать. Не хочется сидеть в четырех стенах в городской квартире, а хочется пожить в деревне, походить по земле и вечером посидеть на скамейке у калитки. Как я мечтаю об этом! Уже и Господа нашего об этом молю! Только мне бы погостить недалеко, чтобы я могла приезжать и платить за квартиру. А может, кому-то не с кем оставить в деревне больного или пожилого человека? Все равно — будет это мужчина или женщина, вдвоем все ж легче. Мне 57 лет, русская, простая, небогатая, нежадная. Корыстных целей не преследую, наследство мне не нужно.

P. S. Адрес свой писать не буду, все равно ящики развалены.

Любовь Викторовна Садчикова, д/в, п/п 6302 914883, п/о №23, Балаково, Саратовская обл., 413800

***

Всегда восхищаюсь читателями, которые протягивают руку помощи тем, кто в ней нуждается. Но муж говорит: «Не верь, все это брехня!» Все же решила написать в редакцию письмо. Живем на Севере. Сейчас на пенсии, денег не скопили (кризис «съел»). Хотим уехать в среднюю полосу России, в Тверь или Тверскую область. Может, кому-то требуется уход с проживанием? Мы порядочные, нескандальные, работящие. Мужу 60 лет, не курит и не пьет, мне 55 лет.

Александра Степановна Кочина, ул. Беринга, 11, кв. 179, Мурманск, 183050

Видимо, пришло время и мне обратиться за помощью в «Айболит». Живем с мужем, дочкой и 4-летним внуком в Новосибирске. Раньше могли позволить себе съездить в отпуск на Черное море, но сейчас на полноценный отдых денег не хватает. Кто из жителей побережья сможет приютить нас с мужем на месяц? Мы не шумные, муж не курит, спиртным не злоупотребляет. Могли бы помогать по хозяйству. Иначе опять проведем отпуск в четырех стенах.

Н. Е. Преображенская, ул. Герцена, 6-110, Новосибирск, 630066

***

Мы — вынужденные переселенцы. В 1993 году приехали в Воронежскую область из Таджикистана. Мне уже 60 лет, с сыном живем на квартире. Нельющие, работящие. Может, кто из читателей, проживающих в Воронежской области, приютит нас? Ради работы поедем куда угодно. Столько горя видели, что мечтаем о спокойной жизни. Храни вас Господь!

С. Д. Петунина, ул. 40 лет Октября, 24, Бутурлиновка, Воронежская обл., 397505

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

НЕТ ЛИ У ВАС ВНУТРИЧЕРЕПНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Для Ларисы из Германии, автора письма «Из-за головных болей не могу выйти на улицу...» («Айболит» №26 за 2011 г.).

Лариса, в первую очередь надо узнать, нет ли у вас внутричерепного давления. Если есть, рекомендую воспользоваться рецептом «Целебная настойка», опубликованным в «Айболите» №24 за 2011 год на стр. 4. Если же нет давления, предлагаю другой рецепт. В стакан круто заваренного горячего чая добавьте 1 чайн. ложку коньяка и выпейте натощак перед выходом на улицу. На ночь можно приложить к затылку и икрам ног по горчичнику, держать до появления жжения, снять и тут же лечь в постель. Чай с коньяком пейте всю весну. Еще один рецепт: 10-15 листиков лаврового листа залейте 1 л воды, кипятите 5-7 минут, настаивайте 5 минут и подышите над паром, пока отвар теплый. Можно сделать 1-2 глотка отвара. Процедуру делайте на ночь в течение нескольких дней. Если мои рецепты помогут, буду рада узнать об этом на страницах «Айболита». Да поможет всем Бог!

При полиартрите ежедневно по утрам на завтрак ешьте 1/2 стакана вишни (без косточек) и пейте 1/2 стакана молока.

Людмила Петровна Кравченко, с. Дмитриевка, Иссык-Атинский р-н, Чуйская обл., Кыргызстан

НЕ ЖДИТЕ, КОГДА В ОПЕРАЦИИ ОТКАЖУТ...

Для Р. Ф. Гладышевой из Усть-Каменогорска, Казахстан, автора письма «У меня узловой зоб, в узле — рак...» («Айболит» №2 за 2012 г.).

Регулярно читаю «Айболит», очень благодарен читателям за их письма, за неравнодушие к чужой судьбе. Моей жене тоже поставили диагноз опухоль щитовидной железы. Врачи сказали, что надо делать операцию. Но в то время после такой операции умерла наша знакомая, и жена отказалась. По советам знакомых она стала искать знахарей и лечиться по их методам. Одно снадобье не помогало, пила другое, не помогало другое — пила третье, но результатов — ноль. Искала в Интернете рецепты от этой болезни и снова лечилась. Жена принимала настойки болиголова и мухомора, водку с маслом, АСД, но опухоль все росла. Наконец решилась... Поехала в Волгоград к хирургу, сделали анализы, и врач сказал, что операцию делать уже поздно. Через два месяца жена умерла, ей было всего 63 года... Так что, дорогая, идите к врачам, прислушайтесь к их советам. А найти хорошего специалиста должны вы сами.

Евгений Петрович Патринев, Камышин, Волгоградская обл.

У МЕНЯ ТОЖЕ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ...

Для Людмилы С. из Петропавловска, Казахстан, автора письма «Падаю прямо на улице...», у нее гидроцефалия («Айболит» №4 за 2012 г.).

У меня тоже энцефалопатия. Бывают такие кризы, что «скорая» не знает, что делать. Но хорошие врачи мне подсказали, что на случай криза под рукой всегда должен быть «Коринфар» или «Нифедипин» — под язык. Артериальное давление надо снимать регулярно, поэтому обязательно принимайте другие лекарства от давления, назначенные терапевтом, тогда кризы будут случаться реже. Я себя поддерживаю травами. Для очищения сосудов курсами по 10 дней пью настойки из софоры, потом из омелы белой и клевера (готовлю сама). Затем пью настойку из пчелиного подмора (10 дней), затем делаю перерыв 10 дней и начинаю принимать настойку из астрагала (10 дней). Все эти травы можно заваривать и как чай. Как это делать — написано на каждой аптечной упаковке. Так и спасаюсь. Если что-то непонятно, напишите мне.

P. S. Мне 69 лет, инвалид II группы, но держусь.

Галина Алексеевна Варфоломеева, ул. Кара-Су, 9а, Алматы, Казахстан, 050046

ОТ АРТРОЗА — КОМПРЕССЫ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Для Светланы Георгиевны Гиголаевой из Владикавказа, Северная Осетия, у нее опухают коленные суставы («Айболит» №18 за 2011 г.).

С артрозом помогут справиться компрессы из отвара овсяных хлопьев. 3 ст. ложки хлопьев залейте 2 стаканами воды и кипятите 10 минут. Сделайте компресс на больные суставы с овсяным отваром и держите в течение часа. Потом укутайте теплым платком. Желательно делать эту процедуру на ночь.

Еще одно замечательное средство — масло из чистотела. Во время болезненных приступов, которые длятся не один день, нужно массировать больные суставы с этим маслом. А еще оно помогает при растяжениях и ушибах. 3 ст. ложки травы чистотела помните, положите в бутылку и залейте 1 л растительного масла, выдержите 2 недели в темном месте, а потом профильтруйте, чтобы при массаже мелкие травинки не травмировали и без того болезненные места. Массировать нужно осторожно, используя небольшое количество масла, в течение 3-4 недель подряд, несмотря на то, что болезненные ощущения перестанут мучить гораздо раньше. Если пользоваться этим средством регулярно, о больных суставах можно забыть совсем.

Галина Петрова, Ставропольский край

От клещей лечение простое — постное масло

Для Е. Ф. Агеевой из Краснодара, у нее завелись куриные клещи («Айболит» №5 за 2012 г.).

Вы спали вместе с цыплятами и набрались от них заразы. Лечение простое, доступное и всегда под рукой — это подсолнечное масло. Смазывайте им голову, уши, лицо, руки, глаза. Всех кур также надо обработать подсолнечным маслом: хорошенько смажьте под крыльями и вокруг попки. Насыпьте в большой тазик сухую золу с сухим песком, и пусть куры в них барахтаются — зола очищает от паразитов. А помещение, где вы жили, надо обработать соляркой (1/2 стакана на полведра воды) и побелить известью, а пол посыпать сухой золой. В курятнике также насыпьте древесную золу. От лесных клещей также избавляются при помощи подсолнечного масла. И еще: не срывайте клещей с кожи — через 2-3 дня они сами отпадут, как только их коснетесь.

Н. А. Демьяненко, Невинномысск, Ставропольский край

Лишай так просто не сдаётся

Для Надежды из Новокузнецка, Кемеровской обл., автора письма «Борюсь с пятнами на теле...», у нее лишай («Айболит» №2 за 2012 г.).

Для лечения надо смешать пузырек 3%-ной борной кислоты и пузырек 2%-ной салициловой кислоты и этим раствором смазывать тело до пояса 2 раза в день, утром и вечером, в течение недели. Не купаться! Во время лечения желательно носить хлопчатобумажное белье. Через неделю надо искупаться, волосы сполоснуть подкисленной водой, добавив в нее лимонный сок или несколько капель уксусной эссенции, так как на волосах могут находиться чешуйки лишая и, падая на тело, образовывать новые пятна. Смените постельное и нательное белье — его желательно прокипятить и прогладить (нательное белье гладьте с изнанки). Вторую неделю надо смазывать кожу кремом «Клотримазол» (именно кремом, а не мазью) 1 раз в день. После второй недели лечения повторите процедуру с купанием и бельем. Для закрепления результата желательно на ночь перед сном смазывать тело до пояса мягкой тряпочкой, смоченной в растворе борной кислоты (в 1 стакане теплой воды разведите 1 пакетик порошка борной кислоты). Дайте телу немного обсохнуть, а потом наденьте хлопчатобумажную майку. После лечения повторите процедуры с купанием и бельем. Лечение очень длительное, но ожидаемый результат стоит этого, поэтому набритесь терпения. Старайтесь носить одежду из хлопка, меньше синтетики. Желаю скорейшего выздоровления.

P. S. Это лечение мне назначил врач-дерматолог.

Елена К., Тамбовская обл.

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ЗУД, ПЬЮ АСКОРБИНКУ

Для Маргариты Дороховой из КБР, автора письма «Кто справился с экземой?» («Айболит» №22 за 2011 г.).

У меня тоже лет 50 назад на одной руке была экзема. Не помогало никакое лечение, никакие примочки и мази. В конце концов мне назначили аскорбиновую кислоту. Стала принимать ее по 3 драже в день, и постепенно экзема сдалась. Но врач предупредил, чтобы, работая в огороде с землей, надевала перчатки. С тех пор пью аскорбинку, как только почувствую, что на руках начинается зуд. Слава Богу, это не часто бывает. И еще заметила: когда опрыскиваю помидоры бордоской жидкостью (купорос с известью), нельзя, чтобы она попадала на руки. Сразу появляется зуд. Попробуйте попить аскорбинку. Может, поможет...

Элла Ш., Нарткала, КБР

ВОЗМОЖНО, МИКРОКЛИЗМЫ ПОМОГУТ ДОЧКЕ

Для А. А. Хадижат из Дагестана, у дочки недержание газов («Айболит» №26 за 2011 г.).

Советую вашей дочери регулярно делать очистительные микроклизмы с отваром трав: 1-2 ст. ложки сухой травы на 1 л воды. Сначала — клизму с укропом, следующую — с ромашкой, шалфеем, чередой, календулой, шелухой лука. Отвар держите 10-15 минут на медленном огне, процедите, остудите до приятной температуры. Обычно отвар готовится с вечера перед сном, а микроклизму можно делать в любое время суток 2 раза в неделю. После микроклизмы рекомендую пить полынный чай: в 250 г (1 стакан) кипятка всыпьте 1 чайн. ложку сухой полыни, настаивайте 10 минут. Весь объем надо выпить в течение дня в три захода до еды. Больше этой дозы полынный настой пить нельзя, и только после первой и третьей клизмы. Помогает при вялости кишечника, вздутии и газах. Противопоказания: беременность и язва желудка. Клизмы можно продолжать делать и дальше, но полынь больше не пить. Еще прочитайте «Айболит» №26 за 2011 год. В нем опубликовано письмо, которое прислала Е. Н. Егорова из Тверской области. В нем рассказывается о смеси, творящей чудеса, может, она поможет и вашей дочери. Если мои рецепты помогут, буду рада узнать об этом на страницах «Айболита». Да поможет всем Бог!

Людмила Петровна Кравченко, с. Дмитриевка, Иссык-Атинский р-н, Чуйская обл., Кыргызстан

ГРИБОК БОИТСЯ ХНЫ

Для Х. М. Магомедовой из Махачкалы, Дагестан, автора письма «За ушами — грибок» («Айболит» №10 за 2011 г.).

Залейте 1 ст. ложку натуральной иранской хны крутым кипятком так, чтобы получилась густая кашица, и в теплом виде смазывайте место, пораженное грибком, или накладывайте кашицу на него. Делайте так 2 раза в день. Сначала будет жечь, но придется потерпеть. Хна обладает бактерицидными свойствами. У нас грибок между пальцами лечат именно при помощи хны — помогает. Попробуйте, может, и вам поможет. От хны вреда не будет.

Если пропал голос, разведите свежевыжатый сок алоэ пополам с водой и полощите горло утром и вечером перед сном.

Сюзана Сардаровна Сардарова, Мингечаур, Азербайджан

От полипов в носу избавят ментол, хрен и облепиховое масло

Для Раисы Сергеевны из Армавира, Краснодарского края, автора письма «Малыш, когда засыпает, храпит» («Айболит» №16 за 2011 г.).

Если у внука в носу полипы, надо закапывать по 1-2 капли ментола в ту ноздрю, где есть полипы. Это лечение проверено лично. Мне в 9 лет, перед началом учебного года, удалили гланды. Врач сказал, что еще надо удалить полипы из носа, но все же порекомендовала капать ментол. Сейчас мне 64 года, полипов нет. А от храпа надо закапывать по 1-2 капли облепихового масла за 3-4 часа до сна, и через 2 недели ваш внук перестанет храпеть и задыхаться. Ментол и облепиховое масло можно купить в аптеке. Еще один рецепт. Натрите на терке хрен, дайте немного постоять, чтобы появилась жидкость. Отожмите, смешайте сок с теплой кипяченой водой в соотношении 1:1, и этим раствором надо полоскать горло. Но так как ваш внук еще мал, смочите в растворе марлечку, намотайте ее на хирургический пинцет (загнутые ножницы с фиксатором) и хорошенько смочите гланды. Процедуру делайте каждые 2-3 часа. Можно полоскать горло настоем листьев герани: 4-5 листиков залейте 1 стаканом кипятка, дайте остыть до теплого состояния. Успехов в лечении! Если мои рецепты помогут, буду рада узнать об этом на страницах «Айболита». Да поможет всем Бог!

Людмила Петровна Кравченко, с. Дмитриевка, Иссык-Атинский р-н, Чуйская обл., Кыргызстан

ПИЖМА ИЗБАВИЛА ОТ ОПИСТОРХОЗА

Для А. Г. Баранова из Чапаевска, Самарской обл., автора письма «Совсем загрыз описторхоз!» («Айболит» №7 за 2012 г.).

В Сибири многие болеют описторхозом. У моего мужа в 25 лет он обострился. Лечился муж березовым дегтем (продается в аптеке): капал по 3-5 капель в 1/2 стакана молока и выпивал утром натощак. Пил около месяца. Сейчас мужу 62 года, и описторхоз с тех пор его больше не беспокоит. А моя мама от описторхоза избавилась при помощи чая из цветков пижмы: заваривала как чай и пила постоянно. Правда, это горький напиток, но мама его пила без всякой нормы, когда хотела пить. Мама прожила 85 лет.

Зинаида Семеновна Веснина, Томск

ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО У ВАС ПТИЧИЙ КЛЕЩ

Для Е. Ф. Агеевой из Краснодара, завелись клещи от цыплят («Айболит» №5 за 2012 г.).

Правильное замечание делает главный редактор «Айболита» Г. Н. Воробьева о том, что нет подробного описания ваших ощущений. У какого специалиста были? Что конкретно у вас обнаружили? Какое лечение назначали? Остается только гадать, как и чем вам помочь. Думаю, вам надо обратиться в городскую санэпидстанцию, чтобы определить, что за клещи вас кусают. Подозреваю, что у вас птичий клещ (если не очаговый педикулез) — Dermanyssus — паразитоформные гамазовые куриные клещи. Грамотный специалист поможет. Желаю скорейшего выздоровления!

Ляля Мунировна Александрова, Черкесск, КЧР

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Здоровье с грядки

Сельдерей

Этот корнеплод богат железом, способен растворять отложения солей. Он обладает мочегонным действием, поэтому полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно при гипертонии и отеках сердечного и почечного происхождения.

*** При аллергии** 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея настаивают 2 часа в 1 стакане холодной воды. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При гастрите** 30-40 г корня сельдерея заливают 1 л кипящей воды, настаивают 8 часов. Пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

*** При сахарном диабете** 20 г свежей травы сельдерея заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, охлаждают. Принимают по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Можно принимать и отвар корней, приготовленный по той же схеме и в той же пропорции, только кипятят 30 минут. Доза приема такая же.

*** При крапивнице** 1 ст. ложку свежих корней настаивают 4 часа в 1,5 стакана кипятка. Пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

*** При нефрите** принимают сок сельдерея по 2 чайн. ложки 3 раза в день до еды. Камни в почках гонят отваром семян сельдерея: 2 чайн. ложки заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят полчаса, пьют по 3 ст. ложки 2 раза в день.

*** При болезненных менструациях, маточных кровотечениях** 1/2 чайн. ложки семян сельдерея заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 8-10 часов. Пьют по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При лечении ран, застарелых язв** прикладывают свежие измельченные листья сельдерея.

*** При подагре и ревматизме** пьют сок свежих листьев сельдерея по 1-2 чайн. ложки 2-3 раза в день. Можно также принимать водный настой из свежих корней сельдерея: 1 ст. ложку свежих корней сельдерея заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При задержке мочи** натирают свежие корни сельдерея, отжимают сок и принимают по 1-2 чайн. ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При остеохондрозе** натирают вымытые корни сельдерея, отжимают сок и принимают по 1 чайн. ложке сока 2-3 раза в день.

*** Для усиления мужской потенции** смешивают по 100 г листьев сельдерея и плодов фенхеля, заливают смесь 1 л сухого белого вина, настаивают 1 месяц, ежедневно встряхивая. Процеживают и принимают по 1/2 стакана настойки после еды. Или корень сельдерея натирают на крупной терке, смешивают с сочными яблоками в пропорции 1:1 и принимают смесь, заправив растительным маслом или сметаной, по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

*** При цистите** смешивают в равных пропорциях мед и семена сельдерея и принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

*** При недостаточной лактации** 1 ст. ложку муки обжаривают на сковороде до золотистого цвета. Осторожно разбавляют ее теплой водой, добавляют рубленую зелень петрушки, укропа и сельдерея. Едят такое снадобье 3 раза в день.

Полезно знать

● **Болят вены?** Поможет компресс из пчелиного меда. Нанесите мед тонким слоем на хлопчатобумажную салфетку, положите ее на больное место, а сверху закройте вощеной бумагой и забинтуйте. В первый день ходите с компрессом 2 часа, во второй и третий — 4, а в последующие дни оставляйте на всю ночь. Курс лечения — 30-40 дней.

● **Гречневый кисель снизит давление.** Измельчите в кофемолке гречневую крупу. 3 ст. ложки муки разведите в 1 стакане холодной воды и влейте его в 1 л кипящей воды. Варите кисель 10 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте 1 ст. ложку меда и горсть грецких орехов. Пейте кисель по 1/2 стакана утром и вечером.

● **Сало от боли в суставах.** Разогрейте на водяной бане 1 ст. ложку нутряного сала — оно послужит основой мази от суставных болей. Затем добавьте 1 ст. ложку пихтового масла — оно хорошо снимает воспаление, и столько же скипидара — для прогревания. Размешайте — и мазь готова. Перед сном разотрите ею суставы, укутайтесь одеялом, а наутро встанете как новенькие!

Пригодится

ЛЮДЯМ старше 45 лет надо систематически принимать мед с молоком или грецкими орехами. Это придает силы и легкость телу, укрепляет нервную систему и сохраняет молодость.

ДЛЯ укрепления печени измельчите 2 кг репчатого лука (не красного), перемешайте с 2 стаканами сахара, поставьте в горячую духовку. Когда сироп пожелтеет, выньте и пейте натощак по 2 чайн. ложки. Печень укрепляется за месяц.

ПРИ псориазе 1 ст. ложку гречневой крупы заварите 2 ст. ложками кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. В настое смочите марлю, слегка отожмите и обрабатывайте больные места несколько раз в день. Курс лечения — месяц, перерыв — неделя, и можно повторить лечение.

ПРИ гипертонии и неврозах полезен компот из сушеных плодов груши. 2 стакана мелко нарезанной груши (лучше дикой) залейте 1 л воды, кипятите 15 минут, затем настаивайте 4 часа и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день натощак.

Советы дистолога — *Сам себе доктор*

Для здоровья вен

ПЯТЬ ПРОДУКТОВ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ СОСУДИСТЫЙ ТОНУС И УЛУЧШИТЬ КРОВОТОК.

Улучшить состояние при варикозном расширении вен (и геморрое в том числе) поможет правильная еда. Ведь при этих проблемах не только нарушается кровоток, но и страдает сама стенка сосуда — она становится воспаленной, неэластичной, усиливается риск появления тромбов. Итак...

1 **Клетчатка.** Возьмите за правило каждый день съедать 150-200 г овсяной каши или зерновых хлопьев. Замените белый хлеб на цельнозерновой или из муки грубого помола. Клетчатка и витамины группы В не только помогают держать вены в тонусе, но и выводят токсины.

2 **Съедайте каждый день:** 3 штучки чернослива, 1 инжир или пару ломтиков авокадо. В них содержатся вещества, стимулирующие пищеварение. Это особенно важно при запорах, ведь ленивый кишечник провоцирует развитие геморроя.

3 **Кисломолочные продукты.** Богаты кальцием — он важен для крепости сосудов и помогает пищеварению, особенно если вам за... Молоко у пожилых людей усваивается хуже. А еще кефир, йогурт, тан богаты полезными бифидобактериями — они поддерживают здоровую микрофлору кишечника, снижают риск воспаления. Хронические воспаления кишечника и дисбактериоз тоже способствуют развитию геморроя.

4 **Каждый день выпивайте столовую ложку льняного или оливкового масла.** Добавлять в салаты, вторые блюда, макать хлеб. Эти масла не только богаты витамином Е, который придает сосудам эластичность, но и помогут держать в тонусе кишечник. В странах, где едят много оливкового масла (Испания, Греция, Италия), реже болеют раком кишечника, чем в России или США.

5 **Соли — не более чайной ложки в сутки!** Блюда солите не в процессе готовки, а в тарелке — так легче проследить, сколько соли уходит в день. Ограничьте употребление жирных, острых и соленых блюд. Они вызывают жажду — это приводит к увеличению объема крови и перегрузке венозной системы.

Спасительный напиток от артрита

РАЗОМНИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД ВИШНИ, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ТЕПЛОГО НЕКИПЯЧЕНОГО КОЗЬЕГО МОЛОКА, ПЕРЕМЕШАЙТЕ ИЛИ ВЗБЕЙТЕ МИКСЕРОМ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Для тех, кому за...

Где искать витамин В?

Витамины группы В в больших дозах могут вдвое замедлять атрофию мозга у пожилых людей. Их надо принимать при первых тревожных симптомах надвигающейся болезни Альцгеймера, заявили американские исследователи. Вместо инъекций и таблеток нужно употреблять продукты, в составе которых много этих ценных витаминов.

*** Комплекс витаминов В** содержится в печени, рисе, орехах, молоке, яйцах, мясе, рыбе, фруктах, зеленых овощах.

*** Витамин B_1 (тиамин)** содержится в основном в зерновых продуктах и отрубях. Им богаты хлеб из муки грубого помола, крупы — гречневая, овсяная, пшенная, горох, фасоль, соя, пивные дрожжи, печень, свинина, телятина.

*** Витамин B_2 (рибофлавин).** Важнейшие пищевые источники — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, крупы — гречневая и овсяная, хлеб.

*** Витамин B_6 (пиридоксин, пиридоксамин).** Основные продукты, содержащие витамин B_6: мясо, печень, кета, фасоль, крупы — гречневая, пшено, пшеничная мука, дрожжи.

*** Витамин B_{12}** содержится в печени, мясе, некоторых сортах рыбы, сыре, твороге.

О пользе молодого картофеля

Молодой картофель полезнее старого не только для здоровья, но и для фигуры.

МОЛОДЫМИ считаются клубни, собранные через 2 недели после цветения. Отличить такой картофель от старого очень просто: у молодого кожура тонкая, полупрозрачная и очень нежная. Она легко отстает, если надавить на нее пальцем. 500 г картофеля — это дневная норма витамина С и калия, полезного для сердца. Картофель выводит из организма лишнюю воду — то, что нужно для похудения, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает обмен веществ.

Есть молодой картофель лучше всего вместе с кожурой, а если чистить, то соскабливать кожуру, а не срезать ее — под ней и находится основная масса всех полезных веществ. При запекании или отваривании в мундире они сохраняются почти полностью. Меньше всего пользы в картофеле жареном, в нем же больше всего калорий. Кстати, крахмала в молодом картофеле гораздо меньше, чем в старом.

Примерное меню картофельной диеты: ее основу составляет молодой картофель, вареный в мундире без соли. В день нужно съедать по 1 кг картофеля, приправленного зеленью (укропом, петрушкой, зеленым луком), разделив его на 5-6 приемов. Пить можно минеральную (в небольших количествах) или простую воду и зеленый чай. Для разнообразия в диету можно добавлять тушеную капусту, кабачки, несладкие фрукты и ягоды. Можно съесть немного обезжиренного творога, кефира, сыра. Сидят на такой диете до 2 недель, при этом теряется 7 килограммов веса. Картофельные диеты на старом картофеле никакой пользы не принесут.

Врач запретил вкусно есть

ВНЕСЕМ ПОПРАВКИ В ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРИВЫЧНЫХ БЛЮД, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ВАМ С АППЕТИТОМ СЪЕСТЬ ИХ.

При сахарном диабете

Салат оливье. Картошку замените отварной чечевицей. Часть майонеза замените нежирным и несладким йогуртом.

Борщ. Варите борщ на нежирном некрепком бульоне или вообще на воде. Картофель кладите 1/3 от обычного объема, а еще лучше — замените его бобовыми: чечевицей, горошком, фасолью. Особенно хорошо добавлять стручковую фасоль.

Котлеты. Вместо белого хлеба или батона кладите в фарш немного сырой белокочанной капусты и моркови. Они придадут котлетам сочность и снизят их калорийность.

Гречневая каша. Обжарьте на оливковом или подсолнечном масле лук и морковь, затем добавьте баклажаны или кабачки, потушите их до готовности, а потом смешайте с гречневой кашей. Овощи в таком гарнире обогатят организм клетчаткой и замедлят всасывание углеводов из гречневой крупы.

Яичница. Замените яичницу омлетом. Добавьте немного сладкого перца, отварной стручковой фасоли и зелени — получится очень полезное блюдо.

При анемии

Мясо. Ешьте в тушеном виде, всегда сочетайте с продуктами, богатыми витамином С. Например, с сырым сладким перцем, белокочанной капустой или зеленым луком.

Напитки. Надо отказаться от крепкого чая, кофе и молока. Пить соки, морсы, компоты.

При ожирении или лишнем весе

Если вы приготовили блюдо с меньшим содержанием жира, это не значит, что его можно есть в два раза больше. Порции должны быть небольшие.

Салат оливье. Заправляйте только несладким йогуртом или сметаной 10%-ной жирности. Для снижения калорийности добавьте в салат отварную цветную капусту — она практически не меняет привычный вкус салата. Добавьте мелко нарезанные яблоки. Вместо колбасы кладите в салат вареную куриную грудку или телятину.

Картофельное пюре. Половину картофеля замените отварным пастернаком. Этот овощ по вкусу похож на картофель, но менее калорien и помогает выводить из организма лишнюю воду.

Рыба. Не жарьте, а запекайте рыбу в фольге с овощами и специями. Можно для запаха добавить немного лимонной цедры.

Винегрет. Добавляйте в винегрет как можно меньше картофеля и больше квашеной капусты. Не заправляйте его подсолнечным маслом.

Макароны с сыром. Замените обычный твердый высококалорийный сыр белым, нитчатым — в нем почти вдвое меньше жира.

При язвенной болезни желудка

Салат оливье. Замените маринованные и соленые огурцы свежими. Не кладите в салат зеленый горошек и лук. Заправляйте блюдо сметаной.

Суп. Желательно готовить на воде. И не забывайте добавлять в него брокколи, цветную капусту, любые, хорошо развaривающиеся крупы. А еще лучше делать суп-пюре в блендере.

При хроническом панкреатите

Курица. Ешьте только куриные грудки и строго в отварном виде. Чтобы они не казались очень сухими, добавляйте их в овощное рагу.

Макароны с сыром. Замените жирный сыр его обезжиренными сортами. В магазинах можно купить сыр Oltermanni с жирностью всего 17%. При желании макароны можно смешивать с творожным сыром.

Суп. Варите только на воде или слабом курином бульоне. Не добавляйте в суп бульонные кубики и любые другие специи.

Овощной салат. Вместо растительного масла, майонеза и сметаны заправляйте салат несладким йогуртом. Можно также заменить сметану гомогенизированным легким творожком с жирностью 0%. Зеленый и репчатый лук в салат не кладите.

При гипертонии

Салат оливье. Соленые огурцы замените свежими. Картофель для салата при варке не солите. Кладите больше овощей и меньше яиц.

Сельдь. Перед употреблением вымачивайте, употребляйте одновременно с несолеными овощами в винегрете или прячьте селедку «под шубу».

При подагре

Салат оливье. Вместо колбасы кладите соевое мясо или отваренную в двух водах птицу: индюшатину, курицу. Откажитесь от использования горошка.

Борщ. Варите борщ на воде. Для лучшего вкуса не возбраняется добавлять зажарку из лука, моркови и свеклы.

Овощной салат. Добавляйте больше огурцов, оказывающих лечебное действие, и минимум помидоров.

Окрошка. Не добавляйте мясо, колбасу и редис.

Н. О. Гречаева, врач-диетолог

Гвоздичное масло спасает от отита

Если вдруг случается воспаление среднего уха (отит), готовлю масло на гвоздике. Беру 4-5 сухих гвоздичек (пряность), заливаю 1 ст. ложкой подсолнечного масла и ставлю на водяную баню. Через 7 минут снимаю, остужаю и вынимаю гвоздику. Масло капаю в больное ухо по 2 капли 2-3 раза в день либо смазываю им область вокруг уха и саму ушную раковину. Но масло можно капать внутрь только при полной уверенности, что барабанная перепонка цела. А при подозрении на ее разрыв (когда из уха вытекает гной) такое масло можно использовать лишь для смазывания кожи вокруг уха.

И. Н. Леонидова, Воронежская обл.

Грецкие орехи гипертонию усмирили

Хочу поделиться рецептом, который помог мне справиться с гипертонией. Несколько лет назад у меня сильно повысилось давление. Друг посоветовал полечиться грецкими орехами, мол, на начальной стадии гипертонии очень хорошо помогает. Если честно, я не поверил, что такой простой рецепт может помочь, но решил попробовать: а вдруг? В первый день съел утром натощак один орех, во второй — два, на третий — три и, увеличивая каждый день на один орех, дошел до шести. На седьмой день съел шесть орехов и после этого, ежедневно уменьшая на один орех, вернулся к одному. Не поверите: давление у меня действительно нормализовалось и держится так вот уже несколько лет.

И. Н. Носов, Оренбург

Морковь и изюм превратят камни в песок

Расскажу, как растворить камни в почках. Понадобится по 0,5 кг моркови и изюма без косточек. Морковь почистите, нарежьте кубиками. Изюм промойте и все сложите в эмалированную кастрюлю. Залейте 1 л воды, доведите до кипения, но не кипятите. Выключите огонь, кастрюлю закройте крышкой, сверху обмотайте фольгой, чтобы не было зазоров, и поставьте в духовку на маленький огонь (30°С) на 8 часов. Затем кастрюлю выньте, дайте час остыть. Жидкость слейте в отдельную посуду, а изюм с морковью отожмите через сложенную в 4 слоя марлю. Жмых используйте как хотите, а отжатый сок смешайте с жидкостью, слитой из кастрюли. Получится темно-коричневый отвар. Храните его в холодильнике. Принимать надо по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды 7-14 дней до полного выхода камней, которые превращаются в песок и выходят незаметно. До начала лечения и после него надо сделать УЗИ, чтобы убедиться, что камни исчезли. И тут же надо приготовить новую порцию лекарства, чтобы не прерывать лечения.

Г. Г. Митрофанова, Казань

Целебное снадобье подлечит печень

ТЕМ, У КОГО БОЛИТ ПЕЧЕНЬ, СОВЕТУЮ ПОПРОБОВАТЬ РЕЦЕПТ, КОТОРЫЙ ПРОВЕРИЛА НА СЕБЕ.

Для приготовления целебного снадобья возьмите по 1 кг ярко-оранжевой моркови и янтарного цвета изюма без косточек. Все вымойте и пропустите через мясорубку. Выложите смесь в эмалированную кастрюлю, залейте 5 стаканами воды и сделайте снаружи кастрюли метку (обозначьте уровень жидкости). Затем налейте еще 4 стакана воды, поставьте кастрюлю на очень маленький огонь, накройте и упаривайте до тех пор, пока уровень жидкости не снизится до поставленной метки (должно получиться чуть больше 1 л вкусной жидкости). Затем остудите, процедите и храните в холодильнике. Лечиться надо так: за 3 дня до начала приема лекарства надо перейти на нестрогую диету, но совсем исключить из своего рациона мясо. Такого питания надо придерживаться весь период лечения и 3 дня после. Принимайте лекарство в течение недели. В первый день выпейте полный стакан жидкости на голодный желудок за 2 часа до еды и лягте на горячую грелку на 2 часа. Лежите спокойно, не вертитесь. Во второй день и все последующие принимайте на голодный желудок за полчаса до еды по 1/2 стакана, но на грелку ложиться уже не надо. Перед употреблением лекарство немного подогрейте. Через полгода лечение желательно повторить. Уже через полтора месяца после начала лечения я забыла о больной печени. Сейчас понемногу ем острое, кислое, соленое, и печень меня не беспокоит. Раз помогло мне, значит, поможет еще кому-нибудь.

И. Н. Жданова, Пермский край

Полезно знать

■ БЛАГОДАРЯ БОЛЬШОМУ СОДЕРЖАНИЮ МАГНИЯ АБРИКОСЫ БЫСТРО И НАДОЛГО СНИМАЮТ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. ПРИ ГИПЕРТОНИИ В СЕЗОН СОЗРЕВАНИЯ АБРИКОСОВ РЕКОМЕНДУЮТ ЕСТЬ ИХ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ.

■ В АБРИКОСОВОМ СОКЕ МНОГО КАЛЬЦИЯ И ЖЕЛЕЗА, ПОЭТОМУ ОН ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ И БЕРЕМЕННЫМ. 150 Г СОКА — СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В КАРОТИНЕ. СОК УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПЛОДЫ.

■ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ ЕШЬТЕ СВЕЖИЕ АБРИКОСЫ И ПЕЙТЕ ТОЛЬКО ЧТО ПРИГОТОВЛЕННЫЙ АБРИКОСОВЫЙ СОК, ПРИЧЕМ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ.

■ 100 Г ПЛОДОВ АБРИКОСОВ ОКАЗЫВАЮТ НА ПРОЦЕСС КРОВЕТВОРЕНИЯ ТАКОЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЕ, КАК 250 Г СВЕЖЕЙ ПЕЧЕНИ.

Прикинь на себя

Тяжесть в боку...

Тяжесть в боку, горечь во рту — самые распространенные симптомы печеночной усталости. Как быстрее восстановить бедняжку?

*** Из трав самая полезная для печени — расторопша,** а также отвары шиповника, ромашки, мяты. Можно попить минеральную воду эссентуки, нарзан. Обязательно откажитесь от жирной, острой пищи и крепких напитков. Через 2-3 недели печень должна прийти в норму.

Вот 10 самых полезных продуктов для печени:

*** Яблоки** богаты пектинами. Их можно есть и в сыром виде, и в компотах: обязательно 2 яблока в день.

Печень — самый тяжелый орган в организме, весит больше сердца — 1,5 кг. Но после того как вы переели или перепили, такое ощущение, что все 10.

*** Оранжевые овощи, особенно тыква и морковь,** но можно и перец, и помидоры. Тыква считается лучшим продуктом для печени — вся, включая семечки. Очень хорошо добавлять оранжевые и зеленые продукты, а также свежую капусту в легкие супы, печень любит их.

*** Морская капуста.** В ней также много пектина, а сам продукт — диетический.

*** Свекла.** Добавляйте ее в супы, салаты. Известный способ внутренней чистки. Разварите пару овощей до однообразной фиолетовой массы, отвар процедите и пейте ежедневно по 1/2 стакана перед едой 2 раза в день.

*** Бананы** — источник калия, который просто необходим органу. Но увлекаться ими не стоит: они очень калорийные.

*** Сухофрукты: изюм, курага.** Печень обожает сладкое, но сухофрукты гораздо полезнее тортов и конфет.

*** Цикорий** усиливает кровоток, обменные процессы в печени и от бессонницы помогает.

Советует диетолог

*** Каши** — овсяную, гречневую — обязательно нужно есть по утрам.

*** Нежирные кисломолочные продукты** можно сочетать с другим легким очистителем организма — семенами льна. Они помогут также сбросить лишние килограммы и освежить кожу (противопоказание — синдром раздраженного кишечника). Семена льна смелите в кофемолке и принимайте по утрам по схеме:

1-я неделя. 1 чайн. ложка льна + 100 г нежирного йогурта, творога, кефира;

2-я неделя. 2 чайн. ложки льна + 100 г кисломолочных продуктов;

3-я неделя. 3 чайн. ложки льна + 100 г кисломолочных продуктов.

*** Нежирное мясо и рыба.** Можно есть треску, форель, судака, карпа, хека, курицу и индейку. Противопоказаны свинина, жирная птица и баранина.

И. А. Толкачева, врач-диетолог

Тушёное мясо с морковкой

Мясо и морковь я беру в равных частях, еще понадобятся 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла и молотый перец. Сырую морковь режу тонкой соломкой, ошпариваю кипятком, обжариваю на сковороде, также слегка обжариваю лук. Мясо тоже нарезаю соломкой, обжариваю отдельно до золотистой корочки и тушу до готовности. Все соединяю, добавляю чеснок, перец, хорошо перемешиваю и прогреваю на сковороде. После этого солю и подаю на стол.

О. И. Лозина, Тверская обл.

Сочные котлеты с морковью и цукини

На 12 котлет: 600 г рубленого мяса, 30 г топленого масла, 3 ломтика белого хлеба, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 цукини, по 1 чайн. ложке размягченного сливочного масла и сладкой горчицы, черный молотый перец, соль.

С хлеба срежьте корки, мякиш замочите в теплой воде. Цукини ополосните и натрите на крупной терке. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Руками отожмите из тертых овощей сок. Нагрейте на сковороде сливочное масло и обжарьте на нем лук до полупрозрачности, снимите с огня и дайте остыть. Рубленое мясо смешайте с яйцом, добавьте цукини, морковь, отжатый хлеб, обжаренный лук, горчицу, посолите, поперчите и перемешайте до получения однородной массы. Влажными руками сформуйте из мясной массы круглые котлеты и обжаривайте их на горячем топленом масле 10 минут до золотисто-коричневого цвета. Готовые котлеты выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Перед подачей на стол можно украсить зеленью.

Л. И. Седенко, Московская обл.

Любимый салат из кислой капусты и редьки

Весной я готовлю очень полезный и вкусный салат. Натираю на терке морковь средней величины, смешиваю с 3 ст. ложками кислой капусты, добавляю по 1 ст. ложке капустного рассола и тертой редьки, 10 измельченных грецких орехов, 2 чайн. ложки клюквенного сока, немного отварного и нарезанного картофеля. Все заправляю подсолнечным маслом. Салат получается очень вкусным.

Ирина Р., Тамбовская обл.

Полезно знать

■ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ РЫБЫ МАСЛОМ СМАЗЫВАЙТЕ НЕ СКОВОРОДУ, А РЫБУ.

■ ЧТОБЫ ПРИ ЖАРКЕ ЛУКА НЕ БЫЛО НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА, ДОБАВЬТЕ СОЛЬ И ЖАРЬТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ.

■ КОГДА СЛИВАЕТЕ МАКАРОНЫ, ВСЕГДА ОСТАВЛЯЙТЕ НЕМНОГО ВОДЫ, ИНАЧЕ ОНИ БУДУТ СУХИМИ И ЛИПКИМИ.

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК УКРАСИТЬ ТОРТ ИЛИ ПИРОГ СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ, СМАЖЬТЕ ЕГО ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ, ТОГДА ЕГО ПОВЕРХНОСТЬ НЕ ВПИТАЕТ В СЕБЯ СОК ФРУКТОВ И НЕ СТАНЕТ МЯГКОЙ.

■ КУРИЦА ПРИ ЖАРЕНЬЕ НА СКОВОРОДЕ ПРИОБРЕТЕТ РУМЯНУЮ КОРОЧКУ, ЕСЛИ ЕЕ СНАЧАЛА ПОСОЛИТЬ, ЗАТЕМ СМАЗАТЬ СМЕТАНОЙ.

■ КАРТОФЕЛЬ НЕ РАЗВАРИТСЯ, ЕСЛИ ЗА 10-15 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ СЛИТЬ ИЗ КАСТРЮЛИ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВОДЫ, А ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ВАРИТЬ ДО ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ.

Остатки сладки

● Осталась гречневая каша? Приготовьте крупеник: кашу смешайте с творогом (1:1), 1-2 яйцами, сливочным маслом и сахаром по вкусу. Выложите в смазанную и посыпанную сухарями форму и запекайте до готовности. Подавайте со сметаной.

● Из черствого белого хлеба можно приготовить запеканку. Сухари пропустите через мясорубку, смешайте с натертыми на средней терке морковью, кабачком или тыквой (2:1), яйцами (1-2), 1/2-1 ст. ложкой масла и сахаром. Запекайте в форме до золотистой корочки.

● Остались блины? Приготовьте запеканку. Нарежьте блины широкой лапшой и выложите в глубокую сковороду, смазанную маслом. Залейте смесью из яиц, взбитых с молоком и парой столовых ложек муки, посолите по вкусу. Запекайте на плите под крышкой 10 минут, периодически помешивая. Посыпьте натертым на крупной терке сыром, дайте постоять под крышкой 5 минут на плите, отключив огонь.

ЯГОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ УЛУЧШИТ ПАМЯТЬ

Оно особенно полезно для улучшения памяти школьникам, студентам и пожилым людям. Свежие (или мороженые) ягоды клубники, земляники или черники разотрите в пюре с сахаром или медом, добавьте минеральную воду (половина объема пюре), перемешайте, разложите в формочки из-под йогурта или сметаны и поставьте в морозилку на 4 часа. Периодически доставайте и размешивайте вилкой.

САЛАТИК УСМИРИТ АРИТМИЮ

Нарежьте тонкими полукольцами 1 луковицу и оставьте на 10 минут прямо на доске, чтобы улетучилась часть жгучих эфирных веществ. Очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками или соломкой и смешайте с луком. Добавьте несколько промытых изюминок, можно и мелко нарезанной кураги, и 1-2 грецких ореха. Чуть подсолите и заправьте оливковым маслом. Ешьте этот салат каждый день — и забудете о неполадках с сердцем.

С пылу, с жару!

Аппетитный пирог с чёрной смородиной

Для теста: 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 250 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя для теста, 1 яйцо.

Для начинки: черная смородина (можно замороженную), 300 г сметаны, 10 г ванильного сахара, 1 яйцо, 50 г сахара.

Противень или глубокую сковороду смажьте маргарином и присыпьте мукой. Сливочное масло положите в теплом месте, чтобы оно размякло. Добавьте к маслу муку, щепотку соли, разрыхлитель и начинайте месить до однородной массы. После этого вбейте в него яйцо, всыпьте сахар и продолжайте замешивать тесто. Выложите в форму, при этом края теста должны формировать бортик. Для начинки сметану венчиком смешайте с яйцом, ванилином и сахаром до однородной массы. Черную смородину промойте, высушите на полотенце и уложите на тесто. Сверху залейте сладкой сметанной смесью и поставьте в духовку. Выпекайте до готовности при 200°С.

Язык в заливке

500 г языка, 5 маслин, 800 мл мясного бульона, 30 г желатина, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, веточки укропа для украшения.

Язык тщательно промойте в холодной воде, поставьте вариться на медленный огонь. Добавьте соль и перец. Достаньте язык из кастрюли, обдайте холодной водой, снимите кожу. Желатин замочите в воде в соотношении 1:6 и оставьте набухать. Аккуратно соедините его с теплым бульоном, размешайте и доведите до кипения, затем процедите. В лоток налейте желе тонким слоем, дайте застыть. Язык нарежьте тонкими ломтиками или соломкой, выложите ровным слоем на желе, добавьте маслины, вареное и нарезанное кружочками яйцо. Можно добавить мелко нарезанную вареную морковь. Залейте язык оставшимся желе, разровняйте. Поставьте в холодильник на 12 часов. Подавайте к столу, украсив веточками зелени.

Как там, у них?

Яичный чай для улучшения кровообращения. Этот напиток, который издавна готовят в Японии, увеличивает долю хорошего холестерина в 1,5 раза, предотвращает затвердение стенок сосудов, ведущее к атеросклерозу, и понижает давление. Отделите 2 желтка (яйца должны быть свежими!), тщательно взболтайте их. Насыпьте в чашку 1 чайн. ложку зеленого чая, перелейте туда взбитые желтки. Все перемешайте и выпейте целиком. Пейте такой целебный чай раз в день.

Здоровье с грядки — *Молодо-зелено*

Кабачки на столе

СВЕЖИЕ КАБАЧКИ ВО МНОГИХ СТРАНАХ КЛАДУТ В САЛАТЫ ВМЕСТО ОГУРЦОВ, ЕДЯТ, НЕ ОЧИЩАЯ ОТ КОЖУРЫ.

Суп из кабачков

1 кг кабачков, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 стакана риса, 500 г говяжьего фарша, 1 яйцо, зелень, соль, перец.

Рис отварите в воде до готовности. Лук и морковь измельчите, обжарьте на растительном масле и добавьте в кастрюлю с рисом. Кабачки очистите, если требуется, удалите из них семена, порежьте кубиками и добавьте в суп. В фарш добавьте яйцо, соль, перец и хорошо перемешайте. Сформируйте небольшие фрикадельки и по одной опустите в кипящий суп. Когда все фрикадельки всплывут, добавьте в суп соль, перец и измельченную зелень. Перемешайте, уменьшите огонь и проварите при слабом кипении 5-10 минут. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу настояться.

Запеканка «Восточная»

500 г мясного фарша, 4 кабачка, 2 луковицы, 1 взбитое яйцо, 3/4 стакана растительного масла, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки, 1/2 пучка петрушки, соль, молотый черный и красный перец — по вкусу.

Разогрейте в сковороде с толстым дном 1/2 стакана растительного масла. Лук нарежьте тонкими кольцами и тушите в сковороде 2-3 минуты, затем смешайте с сырым мясным фаршем и жарьте, постоянно помешивая, 7-10 минут. Снимите с огня, приправьте черным и красным перцем, томатной пастой, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и хорошо перемешайте. Кабачки нарежьте кружками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон. Уложите слоями подготовленный фарш и поджаренные кабачки на противень или глубокую сковороду, смазанную маслом (верхний слой должен быть мясной), смажьте сверху взбитым яйцом или посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке до образования корочки.

Холодная закуска из кабачков

2-3 кабачка, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон, укроп, соль по вкусу.

Молодые кабачки очистите от кожицы, залейте их подсоленным кипятком и подержите около 5 минут. Затем кабачки порежьте кружочками, уложите в салатник и посыпьте измельченным чесноком и укропом. Для заправки смешайте оливковое масло с соком лимона (лимонный сок можно заменить уксусом) и полейте кабачки.

Кабачковые оладьи с сыром

3 молодых кабачка, 1 зубчик чеснока, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Пропустите чеснок через чесночный пресс. Кабачки натрите на мелкой терке. Слейте выделившийся кабачковый сок, посолите, добавьте яйца и чеснок. Все тщательно перемешайте, малыми частями добавьте просеянную муку и натертый на крупной терке сыр. Все перемешайте, ложкой выкладывайте тесто в сковороду с разогретым растительным маслом и жарьте с двух сторон.

Обедаем дома

КАПУСТНАЯ СОЛЯНКА С ВЁШЕНКАМИ

500 г вешенок, 1 кочан белокочанной капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 чайн. ложки сахара, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Капусту нашинкуйте, выложите на разогретую сковороду, слегка обжарьте. Добавьте часть масла, влейте немного воды и тушите 1 час. За 20 минут до окончания тушения добавьте томатное пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на масле, затем уберите со сковороды. На этой же сковороде поджарьте нарезанный лук, смешайте его с грибами, добавьте нарезанные огурцы, посолите, поперчите. Половину тушеной капусты уложите слоем на смазанную маслом сковороду, сверху выложите грибную массу, затем оставшуюся капусту. Посыпьте солянку сухарями, сбрызните маслом и запеките.

КОРОНА ИЗ БАРАНЬИХ РЁБРЫШЕК

2-3 кг бараньих ребрышек (целым пластом), по 300 г мелкой моркови и стручковой фасоли, 1 ст. ложка оливкового масла, 300 г цветной капусты, 300 г молодого картофеля, соль, перец.

Мясо промойте, натрите солью и перцем. Разогрейте духовку до 200°С и поставьте туда мясо, свернув его в кольцо и обвязав ниткой. Запекайте 30 минут при высокой температуре, затем 30 минут при температуре около 180°С. Сварите картофель в мундире, стручковую фасоль и морковь отварите или обжарьте на оливковом масле, цветную капусту припустите в подсоленной воде до полуготовности. Выньте мясо из духовки, наполните «корону» цветной капустой, поставьте еще на 10 минут в духовку. Подавайте с овощами и зеленью.

ВАРЕНИКИ С ГРЕЧКОЙ

Для теста: 300 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу.
Для фарша: 150 г гречневой крупы, 50 г сала, 2 луковицы.
Для подливки: 50 г сала, 2 луковицы.

В просеянную муку влейте примерно 100 г подогретой теплой воды, введите яйцо, соль и замесите тесто. Дайте ему полежать 30-40 минут, затем раскатайте в пласт толщиной 1,5-2 мм, вырежьте кружочки, положите на них фарш и слепите вареники.

Для фарша сварите гречневую кашу. Добавьте в нее мелко нарезанный репчатый лук, нарезанное кубиками и жареное сало и перемешайте. При подаче вареники посыпьте мелко нарезанным репчатым луком, обжаренным вместе с салом.

Зелёные супы

..КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАПИВОЙ

2 картофелины, 0,5 л молока, 0,5 л воды, 1 морковь, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, соль.

Картофель отварите и протрите сквозь сито вместе с отваром. В пюре добавьте натертую на крупной терке морковь, влейте молоко и доведите суп до кипения, настаивайте 15-20 мин. Листья крапивы тщательно промойте, обдайте кипятком и мелко порубите. В тарелку положите подготовленную крапиву и залейте супом. Суп картофельный с крапивой можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

...С КАБАЧКАМИ И ГРИБАМИ

7 сушеных грибов, 300 г кабачков, 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана молока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 л воды, 1/4 стакана сметаны, соль, перец.

В грибной отвар положите соль, перец, молоко и доведите до кипения. Натрите на крупной терке кабачки и морковь, нашинкуйте грибы, нарежьте лук, все соедините, смешайте со сметаной, залейте горячим грибным бульоном, варите 2-3 минуты. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

...ИЗ ЯБЛОК С ЗЕЛЕНЬЮ И ПОДОРОЖНИКОМ

3 яблока, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, 2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 1/2 чайн. ложки готовой горчицы, 1 л воды, соль.

Листья подорожника промойте и мелко нарубите. Яблоки нашинкуйте соломкой, добавьте соль, горчицу, нарубленные лук, листья подорожника и укроп, залейте кипяченой холодной водой, подавайте с кусочками пищевого льда.

Рекомендуем — *Для пользы тела*

Рыбный день — четверг

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ И КАРТОФЕЛЯ

1 банка рыбных консервов в масле, 3 картофелины, 1 морковь, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, соль, перец по вкусу.

Отварите картофель и морковь и натрите на крупной терке. Добавьте яйца, манную крупу, посолите, поперчите. Рыбу выложите в салатник и разомните вилкой. В овощной фарш добавьте рыбу и все перемешайте. Из готового фарша слепите небольшие котлетки и на растительном масле обжарьте с двух сторон до образования корочки. Подавайте со сметаной или майонезом.

РЫБНЫЕ ЕЖИКИ

2 картофелины, 3 филе рыбы (окунь или минтай), 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки петрушки, соль по вкусу.

Сварите картофель в подсоленной воде и разомните. Рыбу отварите до готовности, остудите, разомните. Смешайте рыбу, картофель, мелко порезанный и обжаренный лук, петрушку, добавьте яйца и перемешайте. Разогрейте масло. Столовой ложкой (лучше двумя — так удобнее), сформируйте ежики, выкладывайте в сковородку, жарьте с каждой стороны по 6-8 минут до золотистой корочки. Выньте, переложите на бумажные салфетки, чтобы убрать излишек масла. Подавайте с кетчупом или сметаной.

ГОЛУБЦЫ С РЫБОЙ В ТОМАТЕ

500 г рыбы, 1 кг белокочанной капусты, 2 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 50 г томатной пасты, соль, перец.

Рыбу очистите, разделайте на филе и пропустите через мясорубку с репчатым луком. Добавьте яйца, посолите, поперчите и перемешайте фарш. Отварные листья капусты заполните фаршем, поджарьте и уложите в сотейник. Залейте водой так, чтобы она покрывала голубцы, добавьте томатную пасту, морковь, натертую на мелкой терке, лук. Накройте крышкой и тушите до готовности.

РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛЬКИ

800 г филе морского окуня, 250 мл молока, 100 г хлеба, 4 ст. ложки рубленого лука, 3 яйца, укроп и петрушка, соль, перец, растительное масло.

Филе пропустите через мясорубку. Размочите в молоке хлеб, разомните его и перемешайте с рыбным фаршем. Добавьте лук, яйца, зелень, посолите, поперчите и снова перемешайте. Сформуйте маленькие тефтельки и обжарьте в растительном масле.

КОТЛЕТЫ С РЫБОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

500 г рыбы, 100 г морской капусты, 50 г черствого пшеничного хлеба, 3 ст. ложки молока или воды, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Рыбу разделайте на филе, нарежьте кусочками и вместе с хлебом, замоченным в молоке или воде, и морской капустой пропустите через мясорубку. Добавьте перец, соль и тщательно перемешайте. Из полученной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и поджарьте на масле до готовности. Подавайте с картофельным пюре, жареным картофелем или рассыпчатым рисом, полив томатным соусом.

ТВОРОЖНЫЙ ХВОРОСТ

250 г творога, 2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки кунжута, 2 ст. ложки растительного масла плюс для жарки.

Творог тщательно протрите через сито. Добавьте сахар и хорошенько разотрите его с творогом. Всыпьте муку, добавьте кунжут и 2 ст. ложки растительного масла. Замесите однородное тесто и оставьте на 30 минут, накрыв салфеткой. Раскатайте тесто в тонкий пласт (0,5 мм), нарежьте на прямоугольники. Обжарьте хворост в растительном масле до золотистого цвета.

ХВОРОСТ НА СГУЩЁНКЕ

250 мл кефира, 50 г сметаны, полбанки сгущенного молока, 1/2 чайн. ложки соды, 4 стакана муки, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Смешайте сметану, кефир, сгущенку, добавьте соль и соду, хорошо перемешайте. Всыпьте муку и замесите тесто. Раскатайте лист и вырежьте квадраты, в серединке сделайте надрез и скрутите как обычный хворост. Раскалите масло и жарьте во фритюре.

В доме малыш

Запеканка «Весна»

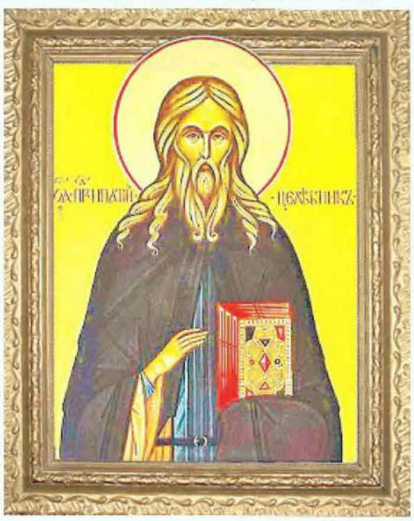
200 г зеленого лука, 100 г зеленых листьев салата, 200 г свежей зелени укропа и петрушки, 3-4 зубчика чеснока, 3/4 стакана риса, 3 средних спелых помидора, 1 стакан молока, 4 сырых яйца, 3 ст. ложки тертого сыра твердых сортов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль и молотый красный (острый) перец по вкусу.

Рис сварите в подсоленной воде до полуготовности, затем откиньте на дуршлаг и остудите. Зеленый лук нарежьте кусочками длиной 2-3 см, салат — тонкой соломкой поперек листьев. Свежую зелень укропа и петрушки мелко измельчите. Чеснок пропустите через чеснокодавку. Два помидора нарежьте маленькими кубиками, сок слейте. Зеленый лук спассеруйте на растительном масле, в сковороду добавьте отваренный рис, измельченную свежую зелень и чеснок, положите сливочное масло и все слегка обжарьте. Обжаренные овощи и рис аккуратно перемешайте с мелко нарезанными помидорами, посолите и поперчите по вкусу. Массу выложите в неглубокую широкую сковороду, предварительно смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями, разровняйте поверхность. Затем залейте взбитой смесью из молока и сырых яиц, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке 20-30 минут при 200°С до образования золотистой корочки. Перед подачей на стол готовую запеканку посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа, украсьте дольками помидора.

Бог в помощь

Икона святого Ипатия, целебника Печерского

Среди мощей 49 святых, почивающих в Киево-Печерских пещерах, есть нетленные мощи преподобного Ипатия. Жил он в лавре в XIV веке, строго питаясь хлебом и водой, и удостоился от Бога благодати — дара исцелять разные болезни. Останки не истлели и сохранились необъяснимым наукой образом. Да, смерть коснулась святого Ипатия — ведь и он смертен, но нетленное тело сотни лет источает благоухание и исцеляет.



МОЛИТВА

О священная главо, преподобне отче, преблаженне авво Ипатие! Не забуди убогих твоих до конца, но поминай нас всегда во святых и благоприятных молитвах к Богу: помяни стадо твое, еже сам упасл еси, и не забуди посещати чад твоих моли за ны, отче священный, за дети твоя духовныя, яко имеяй дерзновение к Небесному Царю: не премолчи за ны ко Господу, и не презри нас, верою и любовию чтущих тя: поминай нас недостойных у Престола Вседержителева, и не престай моляся о нас ко Христу Богу, ибо дана тебе бысть благодать за ны молитися. Не мним бо тя суща мертва: аще бо телом и преставился еси от нас, но и по смерти жив сый пребываеши, не отступай от нас духом, сохраняя нас от стрел вражиих и всякия прелести бесовския и козней диавольских, пастырю наш добрый. Аще бо и мощей твоих рака пред очима нашима видима есть всегда, но святая твоя душа со ангельскими воинствы, со безплотными лики, с небесными силами, у престола Вседержителева предстоящи, достойно веселится, ведуще убо тя воистину и по смерти жива суща, тебе припадаем и тебе молимся: молися о нас Всесильному Богу о пользе душ наших и испроси нам время на покаяние, да невозбранно прейдем от земли на небо, от мытарств же горьких, бесов воздушных князей и от вечныя муки да избавимся, и Небеснаго Царствия наследницы да будем со всеми праведными, от века угодившими Господу нашему Иисусу Христу: Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, и с Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе Светланы Владимировны Власовой из Германии

Такой случай

ДОЧКУ УЗНАЛИ ПО РОДИНКЕ

Недавно в Индонезии к своим родным вернулась девочка, которую 7 лет назад смыло волной цунами. Ее нашли жители соседней провинции, девочка сидела за столиком в кафе. Она рассказала, что ищет своих родных, но помнила только имя деда. С ним удалось связаться. Свою повзрослевшую дочь родители узнали по родинке и шрамам на локте.

СОБАКА ОТНЯЛА КОТЯТ У МУСИ

Необычный случай произошел в Свердловской области. Домашняя собака Люся отняла котят у кошки Муси и стала сама их выкармливать. Хозяйка животных, опасаясь за здоровье малышей, пыталась отучить Люсю кормить котят, но ветеринар заверил женщину, что молоко собаки малышам не навредит. Сейчас кошка и собака занимаются воспитанием и кормлением малышей поочередно. Котята, полакомившись молоком родной матери, идут за добавкой к собаке.

Грот любви

В украинском поселке Клевань есть очень интересный тоннель. Там над железнодорожными путями выросла пергола — естественная арка из деревьев и кустов. Местные власти перестали срезать ветви деревьев, и они образовали грот. Посещение Тунеля любви, а именно так теперь называют клеваньскую перголу, считается хорошей приметой.

Как будто в раю побывала...

ТЕТИНА СЕМЬЯ ЖИЛА В ПОСТОЯННОМ СТРАХЕ, ЧТО СТЕНЫ ИЛИ ПОТОЛОК ВОТ-ВОТ РУХНУТ...

Это случилось во времена перестройки. Моя тетя со своей большой семьей решила уехать из Узбекистана на родину. С каждым годом жить там становилось все труднее. Приехали в Энгельс 8 человек в статусе беженцев. Здесь жили все родственники. Помогали кто как мог. Тете с семьей дали жилье в бараке — одну комнату 12 кв. м, без удобств, и там же прописали. Барак был старый. Жили в постоянном страхе, что рухнут стены или потолок, но жили... Выхода другого не было. Но была надежда: обещали, что это жилье временное.

Шли годы... Однажды, навестив тетю и ее родных, я пришла домой, взяла в руки иконку и со слезами на глазах стала просить: «Господи Милостивый, помоги, пожалуйста, моей тете и ее семье, чтобы им быстрее дали нормальное жилье. Ведь Ты все можешь». Тетя моя верующая, всю жизнь соблюдала посты, ходит в церковь. Помоги!» Тете на тот момент было 72 года. В эту ночь снится мне сон: слышу голос: «Помогу твоей тете, но ты должна прийти ко мне три раза». Проснулась я среди ночи, ничего не понимая. Куда я должна прийти и кто это сказал? Решила, что схожу три раза в церковь, и опять уснула. Снова вижу сон: иду по красивой улице, прямой и чистой. Тепло. Ярко светит солнце. По обе стороны улицы — низкий, ярко окрашенный заборчик, за ним — красивые домики, деревья посажены, ухожены и цветут. И тишина вокруг... Думаю: а где же люди? В голове одна мысль: надо идти быстрее. Тут, к сожалению, я проснулась. О боже, какую же я красоту видела! Как будто я рай побывала! И снова провалилась в сон. Вижу продолжение: снова иду по улице, на душе — умиротворение, впереди вдалеке вижу купола церкви, но до нее еще далеко. Торопилось. Подошла ближе, остановилась, любуюсь храмом. Он был построен из красного кирпича, весь в зелени винограда. Открывается дверь, статный, красивый, с добрым лицом мужчина спрашивает: «Ты хочешь помочь тете?» — «Да». — «А как ее зовут?» — «Люба». Мужчина открывает дверь в храм. Вхожу туда, там много света и дверей. Мужчина приоткрыл первую дверь. За ней я увидела много людей: кто лежал, кто сидел. Мужчина говорит: «Это у нас пьяницы. Они всю жизнь пили». Идем дальше. Открывает вторую дверь: там людей было как рыбы в бочке. Мужчина говорит: «А это курильщики, они всю жизнь свою курили». Приоткрывает третью дверь, а там еще больше народа — все страшные, измученные... Мой спутник говорит: «Это наркоманы». И вот вижу большую дверь. Мужчина ее открывает и говорит: «Заходи!» Я вошла и остолбенела от восторга: огромная, светлая, чистая комната, на стенах — иконы святых. Их так много! Я подумала: наверное, здесь живет сам Господь Бог. И проснулась... Не день и не два была под впечатлением от этого сна. До сих пор помню, как будто видела его вчера. Так вот: не прошло и месяца, как моим родственникам дали двух- и трехкомнатную квартиры со всеми удобствами. Барак потребовалось снести под строительство супермаркета.

Александра, Энгельс, Саратовская обл.

Авось поможет

Заговор от пьянства

«Ты, небо, слышишь, ты, небо, видишь, что я хочу делать над телом раба (имя). Тело Маерена, печень тезе. Звезды вы ясные, сойдите в чашу врачную; а в моей чаше вода из заговорного студенца. Месяц ты красный, сойди в мою клеть; а в моей клети ни дна, ни покрышки. Солнышко ты привольное, взойди на мой двор; а на моем дворе ни людей, ни зверей. Звезды, уймите раба (имя) от вина; месяц, отведи раба (имя) от вина; солнышко, усмири раба (имя) от вина. Слово мое крепко!»

А можно сделать так: взять воск и, когда больной уснет, наговорить на этот воск следующее: «Заря-заряница, красная девица, сама мати и царица; светел месяц, ясные звезды, возьмите у меня бессонницу, бездремотницу, полунощницу, среди ночи приди ко мне хоть красной девицей, хоть матерью-царицей, и сложи в меня, и отведи от меня окаянную силу, и дай мне Спасову руку, Богородицын замок. Ангел мой, архангел мой, сохрани душу мою, скрепи мое сердце; враг сатана, откажись от меня. Крестом крещуся, крестом ограждуюсь, крестом ангела призываю, крестом лукавого отгоняю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Случайность или совпадение?

Есть ли у вас сверхспособности?

Иногда мы вдруг ясно видим, что произойдет в ближайшем будущем с нами или с нашими близкими. Что это: случайность или совпадение? Или так проявляются сверхспособности, данные от природы?

1 Если при вашем приближении к электронным приборам они начинают барахлить или, наоборот, лучше работать, значит, у вас особая энергетика.

2 Вам часто снятся вещие сны? Вы каким-то образом знаете, что чувствует человек, который находится рядом с вами? Предвидите, что произойдет с тем, о ком вы думаете? Тогда однозначно у вас есть мистические способности, и при желании вы можете развить ясновидение.

3 Вы можете кого-то вылечить или хотя бы снять боль, приложив к больному месту ладони? Значит, у вас есть целительские способности.

4 Тот, кто сделает вам плохо, обязательно бывает наказан? Значит, у вас есть темные способности. Светлый человек никогда не причинит (вольно или невольно) никому зла. Темными способностями обладают люди, которые могут желать другим гадости, и они сбываются.

5 Паранормальными способностями обладают люди, которые чувствуют тепло или холод, исходящие от других людей, животных и предметов. Эту способность можно так развить, что будете чувствовать присутствие душ умерших. Попробуйте подносить чистые ладони к разным людям и проверьте, ощущаете ли вы повышение или понижение температуры. Повышение говорит о том, что перед вами теплый, то есть добрый, искренний человек. Понижение — наоборот. Еще многие люди умеют различать цвета ауры, а на начальном уровне видеть бесцветную ауру как свечение вокруг человека или предмета.

Зацепите взглядом прохожего. Если из 10 человек 3-4 споткнулись, значит, энергетика у вас сильная.

6 Многие способности можно натренировать, угадывая, где находятся какие-то предметы. Если угадаете в 8 случаях из 10, то у вас есть дар. Если его развить, можно находить пропавшие вещи и даже людей.

7 Оказавшись в незнакомом районе или городе, идете без карты туда, куда вы хотите прийти (к театру или к больнице), не спрашивая ни у кого дороги? Значит, у вас есть сверхспособности.

8 Посмотрите на прохожих (лучше через окно), постарайтесь зацепить их взглядом. Если из 10 споткнутся 3-4 человека, значит, вы можете воздействовать на людей. То же и с телефонными звонками, если хотя бы через раз вы угадываете, кто звонит.

9 Как проверить, сильная ли у вас энергетика? С ее помощью можно добиваться желаемого. Попробуйте мысленно заставить позвонить вам близкого человека. Думайте о том, что вот сейчас он набирает ваш номер... Сосредоточьтесь только на этом, направьте всю свою энергию на это желание. Если человек вам действительно звонит, значит, у вас есть способности. Вы сможете помогать другим людям, которые не могут дождаться от кого-то вестей.

Магические способности есть у каждого человека, и это факт. Другой вопрос: нужны ли они вам? У тех, кому нужны, они рано или поздно обязательно проявятся. А остальным людям, может, и не нужно? Лучше уж жить спокойно.

Вместо теста

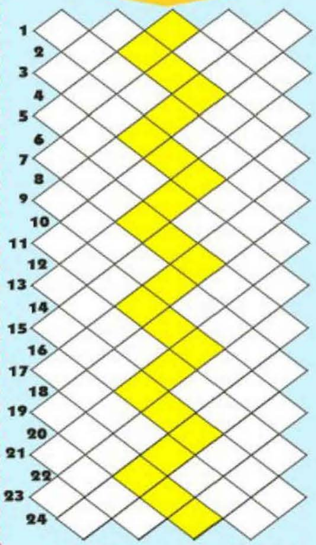
ОТВЕТЫ ВПИСЫВАЙТЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, НАЧИНАЯ С ПОМЕЧЕННОЙ ЯЧЕЙКИ.

Лучник любви	Столица Перу	Сельхозорудие	Подсветка святого	Петля на тросе	Орудие пахаря	Рубль иранца	Обряд индианки
Скандалист	Курицу не учит	Лепешка иудеев	Снаряд сапера	Костяная у Бабы Яги	Йог-педагог	Скотовод-монгол	На столе у юбиляра
Кагор	Проем в квартире	Плод мака	Пустой стакан	Остов велосипеда	Помол мельника	Напарница колы	Мазь для рук
Ярость	Иго	Опахало	Невольница любви	Сказочный медведь	Вулканическая масса	Солдат	Е. Шифрин для своих
Единица силы	Хит Н. Расторгуева	Ее доказывает прокурор	Итальянское шампанское	Селение в Сибири	Ткань под кожу	Фирма спорттоваров	Преимущество слабаку
За столом с ложкой	Закусь под горилку	Сорт яблок	Клюшка хоккеиста по сути	Газетный слух	Речной полоскун	Водяной буйвол	Тронный седок
Серый попугай	Пора отпусков	Ступа	В волосах первоклашки	Свадьба	Драка в перчатках	Братан рака	Украшение на иконе
Рожь	Решето для муки	Глина высшего сорта	Буква композитора	Ретроплуг	От изжоги	Тыловой караван	Имя Руставели

Крестословица

ВПИСАВ ОТВЕТЫ СОГЛАСНО ОПРЕДЕЛЕНИЯМ, В ВЫДЕЛЕННЫХ КЛЕТКАХ ПРОЧТЕТЕ ПОСЛОВИЦУ.

1. Рафинад. 2. Страдание. 3. Страсть к работе. 4. Копна. 5. Секрет. 6. Белый медведь. 7. Стройная дрожалка. 8. Спор джентльменов. 9. Акциз. 10. Нелюдим. 11. Возница. 12. Расходы на содержание. 13. Манеж в цирке. 14. Питон. 15. Непоседа. 16. Запрет. 17. Смотр войск. 18. Польза, прок. 19. Воинское звание. 20. Спортивный снаряд. 21. Дипломат. 22. Судьба, участь. 23. Кофеварка. 24. Рукотворный канал дехкан.



«Скипофит» поставил меня на ноги

Людмиле Андреевне 71 год, 25 лет из них она страдала от болей в коленных суставах. Сначала это происходило, когда она поднималась по лестнице, потом стала болеть поясница.

Больные суставы

Со временем боль начала усиливаться. Сначала суставы ныли на погоду, а потом боли стали появляться к концу дня. Спину иногда прихватывало так, что трудно было разогнуться.

Однажды подруга Людмилы Андреевны переезжала в другую квартиру, и она целый день помогала ей таскать вещи на 4-й этаж. Видимо, чересчур перетрудив свои суставы, наутро Людмила Андреевна не смогла подняться с кровати. Если сказать, что боли были сильные, это не сказать ничего. Перепробовала разные мази и растирки, но все давало лишь временный результат. И колени снова начинали ныть.

Мучения!

К концу этого дня ее прежняя жизнь показалась ей раем, а сейчас… Следующий и все дальнейшие дни Людмила Андреевна проводила в кровати. Через неделю смогла самостоятельно добираться до туалета, но чтобы выйти на улицу (а живет она на 3-м этаже в обычной хрущевке) – об этом не было и речи. Так проходили дни и недели, она все чаще лежала в кровати, развилась депрессия. Примерно в течение 3-х месяцев перепробовала многие методы и средства для суставов: натирки, мази, кремы – желаемого эффекта не было, и в результате Людмила Андреевна забросила все попытки помочь себе. От того, что практически не двигалась, поправилась на 15 кг. Одним словом, катастрофа!

В один прекрасный день Людмилу Андреевну охватила паника, она так устала , что уже не видела выхода из этой ситуации. Сейчас она вспоминает это с содроганием, но те, у кого болят суставы, ее непременно поймут. Остановила ее только вера в Бога! Она не могла оставить близких ей людей. Как раз эти люди ей и помогли!

Возвращение к жизни

Верные подруги не бросали и постоянно приносили всякие газеты с народными рецептами. Вот в одной газете она и вычитала про скипофитовые ванны от НИИ натуротерапии на основе сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав. Конечно, для суставов она перепробовала многое, но ванны еще не делала. Купила растворы, кстати, вполне доступные для пенсии, и начала с местных ванн (обертывания для суставов). 4-ю и 5-ю ванны уже сделала общие, т.к. сама смогла в эту ванну забраться.

И вот после 5-й ванны, проснувшись утром, Людмила Андреевна поняла, что ей стало намного легче и суставы больше так не беспокоят. Решила встать на ноги! Потихоньку прошла до кухни, опираясь по привычке на палочку. Переполненная счастьем, она заплакала — ходить стало намного легче! Этот день она запомнила навсегда, т.к. с этого момента началась ее новая жизнь.

Улучшения

С каждой ванной состояние становилось все лучше. Меньше беспокоило давление, сердце, улучшился сон. Людмила Андреевна стала выходить на улицу, сама ходить по магазинам, а сейчас вообще записалась в бассейн! Ведь теперь она принимает курс ванн для похудения, чтобы и лишние килограммы сбросить.

Людмила Андреевна теперь безумно счастлива, активна и здорова. С началом весны сразу же занялась огородом на своей даче. Сажает, рыхлит, пропалывает, и никакие суставы или спина ей больше не помеха, ведь теперь она вооружилась ваннами «Скипофит».

Комментарий специалиста

Скипидарные ванны «Скипофит» изготовлены по старинному рецепту из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав. Эти целебные ванны стимулируют кровообращение, помогают организму вывести шлаки и токсины, способствуют питанию суставного хряща, помогают восстановить движение.

ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 125363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 11 РЕКЛАМА

Скипофит®

Скидки до 30%

только при заказе по тел:

8-800-700-03-36

*акция действует до 31.07.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30;
«Гексал» – т. 980-52-62;
«Витафарм» – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41.
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345;
Грозный - (938) 889-53-01.

Косметическое средство. Не является лекарством.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Для дам, и не только

Куришь? Забудь о красоте!

Бесполезное занятие — пытаться быть красивой и продолжать курить.

1 Кремы, которыми вы пользуетесь, действуют как мертвому припарка. Вы тратите на них деньги, но заметного эффекта не получаете. А все потому, что кожа курильщиков нуждается в особом уходе. Если вы курите, крем для ежедневного ухода за кожей должен содержать витамины А, Е.

■ Пиявка, насосавшись крови курильщика, отпадает мертвой.
■ У курильщиков снижается восприимчивость цветов.

2 Избегайте всего горячего: теплых масок, бани и сауны, слишком горячих напитков и пищи, чтобы не дать прогрессировать куперозу. Купероз — красные видимые капилляры на лице у любого курильщика, независимо от возраста и стажа курения. Посмотрите на себя в зеркало, и вы увидите мелкую сеточку сосудов на щеках или крыльях носа. Чем больше вы курите, тем сильнее видна сосудистая сетка.

3 Если вы выпили алкоголь, на щеках и носу появляются розово-красные или малиново-лиловые пятна. С годами они будут становиться все ярче и однажды навсегда останутся на лице. У вас пока такого нет? Не беспокойтесь, все еще у вас впереди, если будете продолжать курить.

4 Солярии и привычка загорать по нескольку часов на солнце не для вас. Ультрафиолет и никотин — гремучий коктейль, ускоряющий старение кожи.

5 От «никотинового лица» можно попытаться избавиться с помощью салонной процедуры микродермабразии. Она как раз создана для курильщиков. Это механический пилинг кожи лица: на кожу под давлением наносят микрокристаллический порошок, который мгновенно отсасывается с помощью вакуумной трубки, избавляя курильщика от слоя мертвых клеток. У курильщика этот слой настолько толстый, что в домашних условиях никакими скрабами от него не избавиться.

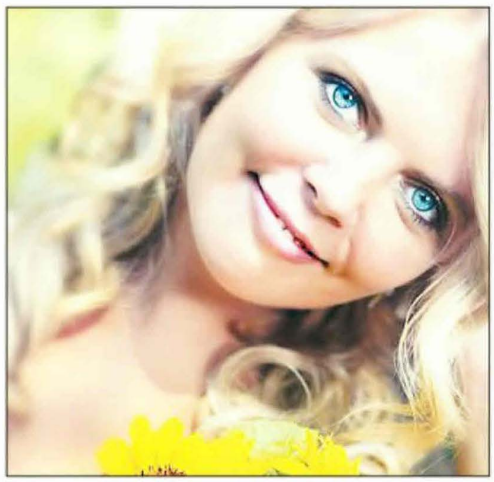
6 Кстати, курильщикам со стажем противопоказаны пластические операции. Хирурги измеряют уровень никотина в крови пациентки и, если показатель превышает допустимое значение, в операции просто откажут или сделают без гарантии. Послеоперационные шрамы от подтяжек могут так и не затянуться из-за плохого кровоснабжения и низкой способности кожи самовосстанавливаться.

7 Если вы все-таки предпочитаете курить дальше, для вас немного мода: хоть курить сейчас уже не модно, многие мужчины, разумеется, курящие, предпочитают курящих женщин. Для курящего мужчины женщина с сигаретой — единомышленник. Она не будет ругаться из-за курения в квартире и пепельницы в спальне.

8 Уже через три года после знакомства с сигаретой цвет лица у курящих женщин желтеет. При этом неважно, курите вы две сигареты в день или две пачки. Чем больше курите, тем хуже будут выглядеть кожа, волосы и ногти. У курильщиц появляются ранние морщинки. Если бросить курить, уже через несколько недель цвет лица улучшится.

Знаете ли вы, что...

БОКОВОЙ ПОТОК ДЫМА, КОТОРЫЙ ИДЕТ ОТ СИГАРЕТЫ, КОГДА КУРИЛЬЩИК ДЕРЖИТ ЕЕ В РУКЕ ИЛИ КОГДА СИГАРЕТА ТЛЕЕТ В ПЕПЕЛЬНИЦЕ, В 4 РАЗА КАНЦЕРОГЕННЕЕ ВЫДЫХАЕМОГО ДЫМА.



Полезно знать

● Кисломолочные продукты отшелушивают отмершую кожу и делают губы бархатными. Нанесите на них слой кефира или сметаны, подождите, пока высохнет, и нанесите еще один слой. Всего должно получиться 10-12 слоев. Через 10-15 минут после нанесения последнего слоя маску смойте теплой водой, губы промокните полотенцем и нанесите на них крем.

● Избавиться от седины поможет такой лосьон. Залейте 2 ст. ложки измельченного корня лопуха 0,5 л воды, кипятите, пока объем не уменьшится вдвое. Добавьте 2 чайн. ложки семян укропа и настаивайте отвар 2-3 часа, процедите. Втирайте в кожу головы каждый день утром и вечером в течение 2 месяцев.

● Массаж с морской солью очень полезен для загрубевшей кожи рук. Небольшой полотняный мешочек наполните солью и травами — ромашкой или шалфеем, прокалите его в духовке 5-7 минут. Делайте мешочком массаж рук до тех пор, пока соль не остынет. После массажа руки смажьте кремом или оливковым маслом.

Для сухой кожи

ДЛЯ вялой, сухой кожи лица полезна маска из натертой моркови (2 ст. ложки), в которую добавлено несколько капель растительного масла. Маску держите на лице 20-25 минут. Смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

ВЫСУШЕННУЮ цедру лимона измельчите в кофемолке. К 1 чайн. ложке полученной муки добавьте 1 чайн. ложку желтка и столько же сметаны. Смесь нанесите на лицо и шею на 20 минут.

РАЗМЯТЫЙ вареный картофель смешайте с оливковым маслом, добавьте несколько капель лимонного сока и нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте сначала горячей, а потом холодной водой.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ маска. Мякоть лимона разотрите, добавьте немного муки и хорошо перемешайте. Маску наложите на лицо на 10-15 минут, предварительно вымыв его и смазав жирным кремом. Снимите ватным тампоном или обмойте лицо кипяченой водой и вновь смажьте жирным питательным кремом.

ПРИ сухой и раздраженной коже лица вместо утреннего умывания можно протирать лицо льдом из липового настоя: 1 ст. ложка цветков липы на 1 стакан кипятка.

ИСПЕКИТЕ 2 луковицы, разотрите их в пюре, добавьте 2 ст. ложки меда. Нанесите на предварительно очищенное лицо на 15-20 минут, затем снимите влажной салфеткой.

Рекомендуем

Апельсин на лицо

АПЕЛЬСИН ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ — ОН ПРИДАЕТ ЕЙ БАРХАТИСТОСТЬ И СВЕЖЕСТЬ, ОМОЛАЖИВАЕТ И ОСВЕТЛЯЕТ ЕЕ.

Лосьон для очищения кожи шеи

Желток одного яйца смешайте со 100 г сметаны, добавьте 1/4 ст. ложки водки и сок половины апельсина и все тщательно перемешайте. Смочите в лосьоне ватку и тщательно протрите шею. После этого нанесите на нее жирный крем или теплое растительное масло. Такая ежедневная очистка предупреждает преждевременное старение кожи, предохраняет ее от появления морщин и от дряблости. Лосьон храните в холодильнике.

Лосьон для жирной пористой кожи

Целый апельсин вместе с кожурой натрите на терке. Кашицу залейте 1/2 стакана водки, настаивайте 5-7 дней в темном месте, затем процедите, отожмите и добавьте 1 чайн. ложку глицерина. Лосьоном каждый вечер протирайте кожу лица.

Маска для любой кожи лица

Освежает и питает. Смочите апельсиновым соком марлевую салфетку и плотно наложите на лицо и шею. Веки предварительно смажьте тонким слоем питательного крема для сухой и нормальной кожи. Через 15-20 минут маску снимите, а лицо протрите влажным ватным тампоном или вымойте прохладной водой.

... для нормальной и увядающей кожи лица

1 ст. ложку овсяной муки (или хлопьев, измельченных в кофемолке) смешайте с небольшим количеством сырого молока до получения кашицы, добавьте сок одного апельсина. Маску нанесите на лицо на 20-30 минут, после чего смойте теплой водой.

... для жирной кожи лица

1 ст. ложку пекарских дрожжей разведите в смеси апельсинового сока с кипяченой водой (1:1) до консистенции густой сметаны. Нанесите на лицо на 15-20 минут.

Как там, у них?

Прикинь на себя

И никакой химии!

Красота по-индийски похожа на изысканную сладость в драгоценной упаковке. Главный девиз индийских женщин — никакой химии, полная гармония души и тела.

Традиционная одежда индианки — сари. Никакая другая одежда в мире так не скрывает недостатки и не подчеркивает достоинства женской фигуры. Но прежде чем облачиться в сари, индийская женщина должна очистить и умастить тело. Начинается ритуал с омолаживающей процедуры — все тело натирается специальной пастой из лечебных растительных компонентов. Затем индийская женщина принимает ванну с ароматизаторами. После этого женщина надевает сари, украшения, раскрашивает лицо и тело. Глаза обводятся черной краской, в уши вдеваются серьги разных форм, а в нос — особая сережка натх. Губы покрываются помадой из смеси ароматных масел и красителей. Ногти шлифуются, кисти рук и ступни расписываются сложными узорами из хны. Пальцы унизываются кольцами, а руки и щиколотки — браслетами. Особые браслеты существуют и для предплечий. В завершении ритуала тело душится различными благовониями.

Секрет красоты по-индийски: все маски, пасты, кремы — только природного происхождения. Чтобы убедиться в этом, достаточно взглянуть на роскошные волосы индийских женщин. Одно из основных веществ, которое они используют для ухода за волосами, — хна. Это лучший естественный кондиционер для волос, который смягчает их, придает сияние, питает и укрепляет корни. Индианки ухаживают за волосами при помощи ароматических масел, выбирая их строго индивидуально. Так, эфирное масло розмарина приводит в порядок жирные волосы, масло ростков пшеницы увлажняет и защищает от ломкости сухие волосы, масло пачулей и сандала устраняет перхоть, иланг-иланг стимулирует рост волос, а миндальное масло восстанавливает их после окрашивания.

Очень популярны у индийских женщин разные питательные овощные и фруктовые маски для лица. В ход идет все — мякоть огурцов, томатов, дыни, слив, абрикосов.

Особое место среди индийских средств для поддержания красоты занимает сандаловое дерево. Его используют для изготовления кремов, лекарств и средств макияжа. Сандал защищает кожу от бактерий, вредных активных солнечных лучей, очищает и омолаживает ее.

ХНА — ЛУЧШИЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС, КОТОРЫЙ СМЯГЧАЕТ ИХ, ПРИДАЕТ СИЯНИЕ, ПИТАЕТ И УКРЕПЛЯЕТ КОРНИ.

Компрессы и примочки для глаз

*** При покраснении век** залейте 1-2 чайн. ложки сухих цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивайте 10-15 минут, процедите. Этим настоем промывайте глаза или делайте примочки: смочите в теплом настое марлевую салфетку, слегка отожмите и наложите на глаза на 3-5 минут. Процедура снимает отечность век, усталость глаз, применяется при морщинах.

*** Сохранить блеск глаз, очистить веки от грима и ресницы от туши** помогают такие примочки. Смешайте по 1 ст. ложке липового цвета и цветков ромашки и залейте 1 стаканом кипятка. Охладите до комнатной температуры, процедите. Полученной жидкостью смачивайте ватные тампоны и прикладывайте к глазам на 10 минут.

*** При сильно воспаленных глазах и припухших веках** заверните в марлю немного сухих соцветий ромашки или купите в аптеке готовые пакетики с ромашкой, поместите их в посуду с кипятком и оставьте на 5-10 минут. Затем, пока мешочки еще теплые, положите их на оба глаза.

Стихи наших читателей

НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ!»

Отболело, утряслось,
Но пока что не забылось.
В миг единый унеслось,
Так мечталось!
А не сбылось...

И не елось, не спалось,
И сейчас еще не спится.
Болью в сердце улеглось,
Перевернута страница.

Так хотела! Так ждала!
Но не срок еще дождаться.
Я любила, как могла,
Не хотела расставаться.

А ведь жилось —
не тужилось,
Не просила, не звала.
Голова моя кружилась,
Как во сне тогда жила.

Ни о чем я не жалею,
Было счастье через край.
Без любви я не умею,
Не могу сказать: «Прощай!»

Отпечалюсь, отревусь,
Может, и побью посуду.
Верю, что опять дождусь,
Знаю, что еще я буду...

Полегчает. Отойду.
И начну я все сначала.
Счастье снова я найду,
Видишь: веселее стало!

Отболею и очнусь:
Солнце, и цветы, и небо,
Улыбаться научусь,
Только вот терпенья мне бы.

Все сумею. Все смогу.
Не боюсь я повториться.
От печали убегу —
И мечта осуществится.

И споем еще, и сложим,
Верю, что всего добьюсь.
Все получится. Мы сможем.
А не ждать —
так не дождусь.

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

Не бойтесь спрашивать!

С молодости страдаю дерматитом. Кожа шелушится, краснеет, чешется, иногда даже трескается, иной раз уснуть невозможно. Перепробовал множество средств, но они либо не подходили мне, либо переставали помогать через 2-3 недели. Расскажите, пожалуйста, какие негормональные средства для решения проблем с кожей применяются в настоящее время? (Андрей)

Косметическая линия **Айсида** имеет доказанную клиническую эффективность при профилактике обострений хронических дерматозов*. Сразу отметим, что косметика не имеет запаха **АСД**, благодаря применению липосомальной технологии.

Прежде всего, кожу необходимо очистить от омертвевших шелушащихся частиц. В этом случае подойдет **очищающее молочко Айсида**, оно мягко удалит все загрязнения, не раздражая кожный покров. Для эффективного снятия зуда и покраснения, для заживления и восстановления повреждений на коже при дерматите лучше всего воспользоваться кремом-гелем для сухой и чувствительной кожи.

Преимуществом данной косметики является отсутствие накопительного эффекта и привыкания, то есть Вы можете использовать ее в течение всей жизни и наносить по мере необходимости. Также **Айсида** не содержит поверхностно-активных веществ, гормонов и искусственных отдушек, поэтому Ваша кожа не будет подвергаться дополнительным раздражениям.

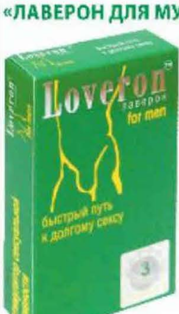
Спрашивайте в аптеках вашего города. Телефон горячей линии: **8-800-700-14-41**
ООО «Витакея», 107023, г. Москва, ул. Суворовская, 10а, тел. +7(495)783-94-31

Реклама. Свидетельство о гос. регистрации RU.77.99.03.001.E.050409.12.11 от 05.12.2011 г.
Не является лекарством. Косметическое средство. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
* «Российский журнал кожных и венерических болезней», №5, 2011, стр. 62-64

РЕКЛАМА С 71

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Справочная по Москве: 8 (985) 643 39 19, 8 (495)644 48 78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (3852)52-72-86; Воронеж (473)253-23-30; Астрахань (8512)63-06-37; Киров (8332)62-07-75; Красноярск (391)227-11-77; Краснодар (861)274-58-88; Москва (495)529-10-63, (495)661-77-61; Мурманск (8152)47-41-57; Новосибирск (383)201-13-13; Омск (3812)94-90-94; Пермь (342)261-51-12; Пенза (8412)54-14-01; Тверь (4822)43-07-77; Черкесск (8782)25-29-63; Ростов-на-Дону (863)290-35-05; Саратов (8452)67-17-90; Ставрополь (8652)73-75-29; Казань (843)273-70-00; Чебоксары (8352)57-45-03; Волгоград (8442)24-14-03; Екатеринбург (343)214-46-46; Йошкар-Ола (8362)41-28-71; Саранск (8342)25-02-83; Вологда (8202)03-02-11; Ижевск (3412)42-37-51.

Не является лекарством БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА С 72

Отрезать по линии

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок **Loveron №3** духи с феромонами **В ПОДАРОК***

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.10.2012.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

упаковка Лаверон №1 (1 табл.)......шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)......шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Для дома, для семьи

Секреты идеальной стирки

* Корни мыльнянки дают пышную пену не хуже, чем стиральный порошок. Корневище папоротника-орляка тоже обладает свойством хорошо мылиться.

* Всем известный гриб-трутовик, прилепившийся к дереву, точнее его внутренность, отмоет любую грязь с рук и сильно испачканной рабочей одежды. Используют его как щетку.

* Сок красных ягод бузины выведет пятно от машинного масла.

* Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.

* Чтобы махровые халаты и полотенца были пушистыми, после стирки подержите их немного в подсоленной воде и не утюжьте.

* Пятна от плесени на белье удаляют перекисью водорода, смешанной с небольшим количеством уксуса. Если эти пятна свежие, можно удалить их, натерев простоквашей, а через некоторое время прополоскать белье в большом количестве воды.

* Пятно ржавчины можно вывести с любой ткани, если положить на загрязненный участок завернутый в марлю или промокательную бумагу кусочек лимона и прижать его утюгом.

* Пятна от фруктов поможет удалить уксус.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА®
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
РЕКЛАМА С 78

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51.

За лучшее письмо — гонорар 1000 рублей!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

P. S. Светлана Мурадова из Таджикистана («Айболит» №7), вы не указали в купоне свое отчество.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения

Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс

Область

Населенный пункт

Улица

№ дома

№ корпуса

№ квартиры

№ страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Шеф, до Ботаники!

После хорошей дружеской вечеринки мой друг Женька со своей девушкой поймали «мотор» и поехали домой. Через некоторое время Жека просит остановиться. Ну развезло там или по какой нужде. Остановились. Женька выходит, проходит вдоль дороги метров двадцать, останавливается и начинает «голосовать». Обалдевший водила оглядывается на девушку, та тоже не в курсе. Подъехали к парню. А тот открывает дверь и говорит:

— Шеф, до Ботаники, за двадцатку.

Его девушка начинает махать рукой перед его носом, мол, это я, Лариса, мы же вместе едем. Женька фокусирует на ней взгляд и обрадованно спрашивает:

— О, Лариска, и ты здесь? Вместе поедем?

Роман, Саратов

Полдела сделано!

Наш восьмилетний сын недавно сходил с папой на выставку экзотических рыбок, и так ему все увиденное понравилось, что он прямо загорелся. Муж рассказывает, что после выставки сразу же поехали в зоомагазин. Возвращаются, сын сразу ко мне:

— Мама, мама! Я буду рыбок разводить!

— Да ты что? — притворно удивляюсь я. — А ты знаешь, что для этого нужно?

— Конечно! Мы с папой уже почти все купили! Осталось только взять аквариум, компрессор, освещение, термо-регулятор, грот, траву и рыбок!

Оценив объем будущих работ, спрашиваю:

— А что купили-то уже?

Сын, гордо:

— Корм!

Яна И., Краснодар

Байки из жизни

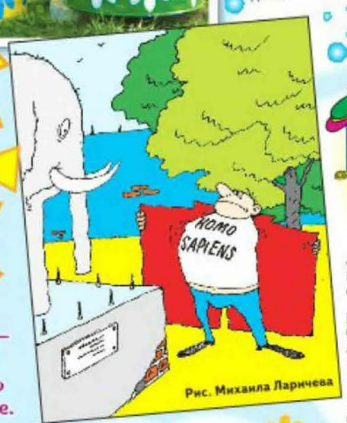


Рис. Михаила Ларичева

Лучшая машина времени — это кровать. Дешево и без проблем переносит каждого на 8 часов в светлое будущее.

Пьянству — бой!

Дочь шахматного гроссмейстера Михаила Таля Жанна Михайловна Таль как-то рассказывала:

— Дело было на сборах в Подмосковье, где сборная СССР по шахматам готовилась к каким-то соревнованиям. Как-то вечером шахматисты собрались в гостиничном номере и загуляли. Тренер был в ярости, вломился в комнату и закричал:

— Все! Объявляем бой виски!

На что папа отреагировал тут же. Щелкнув пальцами, он скомандовал:

— Boy, whisky!

Ежик

Анекдоты

Попали в яму муж и жена. Жена спрашивает: «Ну, что делать будем?» Муж развалившается на сосновых иголках в расслабленной позе: «Бедная женщина, ты и тут не можешь без работы...»

Встречаются два сотрудника. Один говорит другому: «Я сейчас был у шефа, и у меня две новости. Одна хорошая, а другая плохая. С какой начнем?» — «Давай с плохой». — «Меня уволили». — «А какая же хорошая?» — «И тебя тоже!»

РАБОТАЛ ОДИН МУЖИК ШОФЕРОМ В ПСИХБОЛЬНИЦЕ...

Как-то раз довелось ему перевозить больных из одной больницы в другую. Обе психушки находились в сельской местности, а дорога между ними пролегала через лес. Едет мужик, музыку слушает... И вдруг на дорогу выползает ежик. Мужик его заметил и решил детям домой в подарок привезти. Остановился, подобрал животинку лесную, запихнул ее к психам в кузов и двинулся дальше. Приезжают они на место назначения. Когда все больные вышли из машины, мужик полез в кузов за ежиком, а того нет. Он смекнул, что животинка вслед за попутчиками ломанулась, и принялся обыскивать вестибюль больницы — заглядывал во все углы, наклоняясь, смотрел под столами и стульями. Не найдя в вестибюле никакого ежика, он продолжил поиски в коридоре больницы. Ужбольно жалко было ежика потерять... Когда мужик вынырнул из-под очередного стола, около него стоял угрюмый больничный санитар. Пристально глядя на стоящего возле столика на карачках мужика, угрюмый санитар спросил:

— Мужик, ты че ту делаешь?

— Да вот, — бесхитростно ответил мужик, — ежика ищу.

Глаза угрюмого санитара ожили, а руки сами собой засучили рукава...

Короче, мужика из этого «дома скорби» вызволила жена, да и то только через неделю.

Комары стали хитрее. Подлетают, садятся на кровать... А дальше идут пешком, чтобы их не слышно было.

Мат не в лад

Шла Великая Отечественная война. Надо было придумать для бойцов лозунги вроде пословиц и поговорок, с которыми они и в атаку ходили бы, и между собой общались, а то, мол, сплошная «мать». Больше поговорок — меньше сквернословия.

Полковому журналисту пришлось напрячь мозги. К вечеру набросал с полсотни: «Советскому патриоту любой подвиг в охоту»; «В атаке граната — вместо брата»; «Мат — бойцу не в лад»; «Водка бойцу не к лицу»; «Где страх, там и крах»; «Кто в бою струсит, того пуля укусит»...

Принес политруку. Тот прочитал, обрадовался: мол, у нас патриотический фольклор зародился! Прибыл корреспондент с камерой, снял, как солдаты поговорки разучивают. В боевом листке их напечатали. Мужики, когда мимо начальство проходило, только ими и сыпали: «Хорошо воевать с фашистами, если оружие чистое!» Политрук сиял как медный таз. Ну а как только в атаку пошли, про патриотический фольклор начисто забыли, зато вспомнили родной, русский. Как назло, орали все. А политруку после боя партийный выговор за формальный подход к поручению объявили. Так в учетной карточке и записали: «Не сумел искоренить мат из русского языка».

ОТВЕТЫ НА ЦИКЛОВОРД СО СТР. 19

Амур. Лима. Мала. Нимб. Огон. Плуг. Риал. Сати. Буян. Яйцо. Маца. Мина. Нога. Гуру. Арат. Торт. Вино. Окно. Тека. Тара. Рама. Мука. Кока. Крем. Гнев. Гнет. Веер. Раба. Балу. Лава. Воин. Фима. Дина. «Атас». Вина. Асти. Улус. Лаке. «Найк». Фора. Едок. Сало. Анис. Бита. Утка. Енот. Арни. Царь. Жако. Лето. Пест. Бант. Брак. Бокс. Краб. Цата. Жито. Сито. Опак. Нота. Рало. Сода. Обоз. Шота.

ОТВЕТЫ НА КРЕСТОСЛОВИЦУ СО СТР. 19

Викторина для любителей здорового образа жизни

Разгадайте ключевое слово и получите

5 000 РУБЛЕЙ!*

ЗАДАНИЕ: разгадайте названия 6 целебных трав и растений и впишите правильные ответы в сетку. Из букв в выделенных клеточках составьте ключевое слово и сообщите это слово нам по указанному телефону! **8 первых разгадавших получат по 5 000 рублей!**

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже.

В	А	П	И	К	Р	А
	У	Х	Л	О	П	
		Я	Т	А	М	
З	О	Б	В	Е	Р	О	Й
	В	Е	Л	Ь	Щ	А
Н	Ь	Ш	Е	Ж	Е	Н	Ь

			1			
	2					
3						
				4		
5						
			6			

Участвуйте бесплатно • 100% гарантия

Подарок для Вас!

Все участники, зарегистрированные до 10.06.2012, бесплатно получат сахароснижающий чай «Стевия».

«Стевия» – 100% натуральный растительный продукт. Способствует снижению содержания сахара в крови и холестерина в организме, тормозит рост новообразований, укрепляет сосуды, обладает желчегонным и противовоспалительным действием. Улучшает пищеварение, способствует похудению. Товар сертифицирован.

Ваш шанс поддержать здоровье и стать богаче! Звоните прямо сейчас:

8 (800) 200 52 22

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.10317.68.88.1

РЕКЛАМА. С 3163

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА (КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН»). 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.12.11 ПО 01.07.12 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПООЩРИТЕЛЬНОЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ «ВОСЕМЬ ПРИЗОВ ПО 5 000 РУБЛЕЙ», ПРОВОДИМОЙ С 10.05.12 ПО 10.06.12. РЕКЛАМНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ О ПРОВОДИМОЙ АКЦИИ БУДЕТ РАЗМЕЩЕНО В ЧЕТЫРЕХ ИЗДАНИЯХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ (СМИ) В УКАЗАННЫЙ ПЕРИОД. КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО В «ВИКТОРИНЕ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В СМИ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. В ПЕРВЫХ РАЗГАДАВШИХ (ПО 2 КЛИЕНТА, ВЫПОЛНИВШИХ ЗАДАНИЕ ПЕРВЫМИ, В КАЖДОМ ИЗДАНИИ СМИ) ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО В «ВИКТОРИНЕ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» ПОЛУЧАТ ПО 5 000 РУБЛЕЙ ПОСЛЕ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ 11.06.2012. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 250 000 РУБЛЕЙ. ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ), ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 250 000 РУБЛЕЙ И ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ МОГУТ СУММИРОВАТЬСЯ И ВРУЧАТЬСЯ ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 3 РАЗА ВЫШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕМИИ. ВСЕ КЛИЕНТЫ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ДО 10.06.12 С МОМЕНТА ВЫХОДА РЕКЛАМНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ В СМИ «ВИКТОРИНЫ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ», ПОЛУЧАЮТ ВМЕСТЕ С ЗАКАЗОМ ТОВАРА САХАРОСНИЖАЮЩИЙ ЧАЙ «СТЕВИЯ» В ПОДАРОК. СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739069370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7.00 ДО 22.00, ВЫХОДНЫЕ С 9.00 ДО 21.00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 0634, Г. ТВЕРЬ, 170966.

Гороскоп с 30 мая по 12 июня

Не думайте сразу обо всём, поживёте — увидите!

ОВЕН Будьте внимательны к тому, что и как говорите. Слово может стать спасительной соломинкой или последней каплей. Если, делая замечание близким, вы не будете подбирать слова, а рубить сплеча, не удивляйтесь, когда они отплатят той же монетой. Будьте дипломатом. О здоровье: могут болеть ноги и суставы. Чаще разогревайте их, сгибая и разгибая ступни, вращая ими в разные стороны.

ТЕЛЕЦ Не хватает остроты в жизни? Хочется экстрима? Смотрите, как бы не пришлось расхлебывать последствия до конца лета. О здоровье: думаете, простуда — это осеннее заболевание? Ошибаетесь. Сейчас организму не хватает витаминов, погода капризничает... Кстати, есть прекрасное средство на случай простуды. При первых признаках нужно выпить пару чашек горячего чая с имбирем и медом. Четверть стакана натертого на терке имбиря заливают медом и варят 10 минут на медленном огне. В чашку чая положите 1/2 чайн. ложки смеси, выпейте — и в постель.

БЛИЗНЕЦЫ Вам будут мешать жить полной жизнью печальные воспоминания, тревожные мысли и переживания. Учитесь переключать внимание на что-то приятное всякий раз, когда начинаете думать о плохом. Через три недели выработается привычка не думать о плохом. Поэтому запаситесь терпением и действуйте. Постарайтесь в ближайшие две недели избегать стрессов: они чреваты сбоем в работе кишечника. Чтобы этого не произошло, начинайте утро с 1 ст. ложки оливкового масла, которое нужно заливать стаканом теплой воды.

РАК Судьба улыбнется всем, чье имя начинается с буквы Т. Хотите и вы получить кусочек от сладкого пирога? Сходите в гости к Тимофею или Татьяне или поболтайте с везунчиками по телефону. Тем, кто предрасположен к варикозному расширению вен, надо снизить нагрузки на ноги. Перед сном, чтобы стимулировать отток крови, полезно полежать 10 минут с подтянутыми вверх ногами.

ЛЕВ Начните закаляться. Этот старый метод по-прежнему приносит свои результаты. Необязательно сразу обливаться ведрами ледяной воды! Для начала достаточно сделать воду в душе на пару градусов холоднее привычной вам. Пересмотрите свое питание: на столе сейчас должны быть блюда из птицы и рыбы, а также морепродукты, шоколад, чернослив, грецкие орехи. А вот в мучном и спиртном себя ограничьте.

ДЕВА Размеренная жизнь для кого-то и есть счастье. Но вам для полного счастья нужны перемены, смена впечатлений. Необязательно совершать кругосветное путешествие. Достаточно изменить привычный маршрут или график, и жизнь не будет казаться однообразной и серой. Чтобы избежать обострения остеохондроза, не поднимайте тяжестей и держите спину в тепле. Если нет возможности сходить в баню, раз в неделю принимайте ванну с морской солью: 8 ст. ложек соли растворите в горячей воде и вылейте раствор в ванну.

ВЕСЫ Считаете себя незлопамятным? Но память, судя по всему, у вас хорошая и не дает вам покоя. Оставьте обиды в прошлом, это сделает вас сильнее. Отпустите своих обидчиков с миром и с чистым сердцем идите дальше. Поддержать иммунитет поможет простое средство: мякоть половины лимона перетрите в кашицу, добавьте 1 ст. ложку меда, подержите во рту подольше и проглотите.

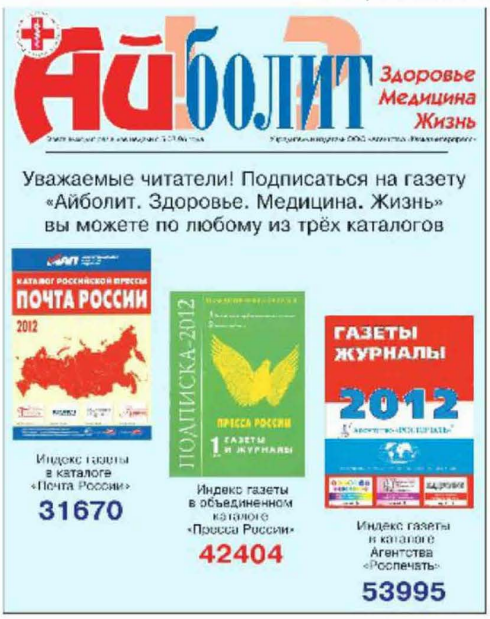
СКОРПИОН Главный девиз на ближайшие две недели — не жалеть себя. Иначе хандра затянется и справиться с ней не поможет даже яркое солнце. Думаем, вам пригодится рецепт от бессонницы. Вечером за ужином надо съедать 1 ст. ложку с верхом обыкновенного репчатого лука, можно с медом. Лук укрепляет сон. Если вы хорошо засыпали, а просыпались в 3 часа ночи, то через неделю забудете о своей проблеме. Еще можно 2 раза в день, утром и вечером, пить отвар травы пустырника.

СТРЕЛЕЦ Найдите время остановиться, отдышаться и хорошенько обдумать происходящее вокруг вас. Даже если вам кажется, что жизнь включила ускоренный режим и принимать решения нужно незамедлительно, это не так. Излишняя напористость будет только помехой. Бережнее относитесь к печени и желчному пузырю. По утрам выпивайте подогретую до температуры тела минеральную воду ессентуки или боржоми. Ешьте блюда из круп и овощей, нежирных сортов рыбы и мяса.

КОЗЕРОГ Ну не думайте сразу про все — про то, что было раньше, про то, что будет дальше... Есть хорошая фраза: поживем — увидим! Сконцентрируйтесь на сегодняшнем дне. Ведь вы живете, не замечая его. О здоровье: от долгой работы за компьютером или бдения у телевизора глаза могут устать, появится чувство дискомфорта. Промывайте их чайной заваркой или перед сном капайте 1-2 капли свежего огуречного сока — это увлажнит слизистую.

ВОДОЛЕЙ Звезды рекомендуют быть более общительными и добродушными. Это не всегда будет получаться, но помните, что суровое лицо может убить желание общаться с вами. Возможно повышение давления, которое будет сопровождаться сильной головной болью. Поможет сладкий крепкий чай. Не жалейте сахара: 5 кусочков на чашку чая — то, что надо. Через несколько минут после такого чаепития давление упадет минимум на 30 единиц.

РЫБЫ Жизнь очень бережно, постепенно станет вытягивать вас из провала. Прежние неудачи и огорчения не станут беспокоить вовсе. Только не принимайте близко к сердцу бытовые неурядицы. И не упустите возможность подлечить сердце. Смешайте в равных частях измельченную зелень петрушки и укропа. Залейте 1 стаканом кипятка и нагревайте на медленном огне 30 минут. Охладите и пейте по 2 ст. ложки в день в течение 22 дней. Затем сделайте перерыв 6 дней и повторите курс.



В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**

ПОЧКИ ЛЕГКО «ОТРАВИТЬ». КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО.

✓ **Для вас, мусью**

УРОКИ ЖИЗНИ. ЧТОБЫ И В 70 ЛЕТ ДАТЬ ФОРУ МОЛОДЫМ.

✓ **Женские проблемы**

ГИНЕКОЛОГ ПРЕДЛАГАЕТ УДАЛИТЬ ФИБРОМУ... ВМЕСТЕ С МАТКОЙ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-11485 от 10.02.2003 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Профи-Принт» Новосибирск (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 202289 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404; каталог «Почта России» 31670; каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 30.05.2012 г. Подписано в печать 29.05.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 258729 экз. Заказ №501 Объем 6 п. л.